

علاج الإدمان على الإباحية

(وسائل الشفاء)

الأساليب العلمية الناجحة للتخلص من الإدمان الجنسي من أجل إنسان متوازن ومنتج

ترجمة وإعداد:
اسكندر أنطوان أكوبيان

علاج الإدمان على الإباحية

وسائل الشفاء

- الطبعة الأولى 2010

- الناشر: شعاع للنشر والعلوم

حارة الرباط 2 - المنطقة 12 - حي السبيل 2

تلفاكس : 2643545 (21) 00963

هاتف : 2643546 (21) 00963

سورية ـ حلب

ص.ب 7875

لمزيد من المعلومات ولشراء كتب الدار مباشرة على الإنترنت

يرجى زيارة موقعنا http://www.raypub.com

البريد الإلكتروني للقراء: quality@raypub.com

info@raypub.com

البريد الإلكتروني للزبائن: sales@raypub.com

البريد الإلكتروني لدور النشر: orders@raypub.com

علاج الإدمان على الإباحية

وسائل الشفاء

كيفن سكينر

ترجمة وإعداد

اسكندر أنطوان أكوبيان

تمهيد

﴿ وَمَن يَعْمَلْ سُوءًا أَوْ يَظْلِمْ نَفْسَهُ ثُمَّ يَسْتَغْفِرِ اللَّهَ يَجِدِ اللَّهَ غَفُورًا رَحِيمًا . وَمَن يَكْسِبْ إِثْمًا فَإِنَّمَا يَكْسِبُهُ عَلَى نَفْسِهِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا .﴾ النساء: 110-111

﴿ لا تَزُولُ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ الْقِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ، عَنْ عُمْرِهِ فِيمَ أَفْنَاهُ، وَعَنْ شَبَابِهِ فِيمَ أَبْلاهُ، وعَنْ مَالِهِ مِنْ أَيْنَ اكْتَسَبَهُ وَفِيمَ أَنْفَقَهُ، وَعَنْ عِلْمِهِ مَاذَا عَمِلَ فِيهِ".﴾

حديث شريف

"لا تَزْنِ" الوصية السابعة سفر الخروج

"... لا تشتهِ امرأةَ قريبك، ولا عبدهِ، ولا أمتهِ. ..." الوصية العاشرة سفر الخروج

تمتاز المجتمعات الغربية بالشفافية وسرعة الاستجابة فيما يخص الدراسات الاجتماعية وبالتالي فإن الظواهر الاجتماعية المستجدة تحظى باهتمام كبير وسريع. وظاهرة الإدمان على الإباحية بمختلف وسائلها وأدواتها تقلق علماء الاجتماع الغربيين وتدفعهم نتائجها المدمرة على الموارد البشرية وعلى الأسرة وعلى الاقتصاد إلى دق ناقوس الخطر قبل أن تستفحل هذه الظاهرة وتصبح مستوطنة. ويحمل مؤلف هذا الكتاب نظرة تشاؤمية ممزوجة بأمل لا يريده أن يغيب لأنه يعلم تمام العلم حجم الأموال المستثمرة والأرباح الكبيرة التي وصلت إلى مليارات الدولارات سنوياً مما جعل حتى الحكومات متواطئة أو على الأقل مستسلمة لاستمرار ونمو الأعمال المعتمدة على الإباحية والجنس.

بالمقابل، في عالمنا العربي حيث الدراسات الاجتماعية شحيحة وطاقة الشباب غير مستثمرة والحلول لمشكلات البطالة والزواج غير ناجعة فإن ظاهرة الإدمان على الإباحية مرشحة لتكون سريعة التفاقم خاصة بعد انتشار الفضائيات الخلاعية وإمكانية الولوج إلى مواقع الإباحية على الإنترنت وسهولة تداول المواد الإباحية على الحواسب والجوالات.

هذا الكتاب محاولة بسيطة للتنبيه ولفت النظر لكل من هو معني بالأمر.

الناشر

المقدمة

حالما جلس جون أمامي، عرفتُ المشكلة قبل أن يباشر بالكلام. كانت أضواؤه الداخلية مطفأة، أما هو فكان مستهلكاً تماماً وكان قد وصل إلى أسفل الدرك كما كان جاهزاً تماماً للاعتراف أنه بحاجة للمساعدة. وما أن بدأ جون بسرد قصته الطويلة مع العادة السرية والأفلام الإباحية، حتى أخذ يرتجف. لقد كان يواجه مشاعر جنسية قوية منذ عدة سنين، وبالذات أربعة سنوات قبل سن البلوغ. لقد كان متعباً من إضاعة الكثير من الوقت كل يوم وهو يشاهد أفلاماً إباحية. لقد كان متعباً من إضاعة دروسه وعمله لأنه كان يقضي كل لياليه وهو يشاهد أفلاماً إباحية، وكان بكل بساطة لا يستطيع أن ينكر أنه بحاجة للمساعدة. لقد كان يعيش كذبة ولقد عاشها لمدة خمسة عشر عاماً، ولم يكن أحد يعرف الاضطراب الذي كان يشعر به. كان أهله أناساً رائعين، لكنه لم يكن يتجرأ على أن يخبرهم بأنه كان يشاهد أفلاماً إباحية لساعات يومياً وحتى صديقته لم تكن لتتفهم لو قال لها أنه كان يفعل ذلك كل يوم خلال فترة مواعدتهما، ولم يكن يستطيع التكلم عن هذا مع زملاء غرفته لأنهم كانوا يعانون من نفس المشكلة. لم يعرف إلى أين يتجه لأنه لم يستطع الكلام مع أهله أو صديقته وكان خائفاً من الكلام مع رؤسائه الدينيين.

جون هو أحد الكثيرين من الرجال الذين أتوا للمعالجة بحثاً عن الخلاص من إدمانهم على الأفلام الإباحية. من المحزن أن مجتمعنا خلق بيئة انغرس فيها الجنس في كل زاوية، فالجنس موجود في التلفزيون والإنترنت والنشرات والمجلات، فأينما نظرنا تهاجمنا الصور الجنسية، وبينما تغرقنا

الصور الإباحية لا نجد أي مخرج لمناقشة ما تفعله هذه الصور بعقولنا، لكن هذا الشاب الصغير قرر اتخاذ هذه الخطوة وقال: "عندما كنت أكبر، لم تكن عائلتي تتكلم عن الجنس والشيء الوحيد الذي كنت أعرفه عن الفتيات هو أنه يجب احترامهنّ. كان والدي يؤنبني ويصرخ علي إذا قلت أو فعلت أي أمر خال من الاحترام لوالدتي. عندما دخلت إلى المدرسة، كان زملائي يتكلمون عن العادة السرية في الحمام وعما فعلوا مع صديقاتهم في الليلة الماضية وكنت أشعر بالصدمة. لم يكن لدي أي فكرة أن عالماً كهذا موجود، لكن فضولي قادني أن أفعل ذلك أيضاً ولم يطل الوقت حتى أصبحت واحداً من الشباب، فأصبحت أتكلم عن نفس الأشياء وأقوم بنفس الأشياء مع الفتيات اللواتي كنت أواعدهنّ، لكن المشكلة بدأت عندما تعرضت للأفلام الإباحية، فمن اللحظة الأولى التي شاهدتها أعجبتني وفوراً أصبحت مدمناً عليها وبدأت بمشاهدتها في كل فرصة سانحة. لم أستطع بالطبع أن أقول لزملائي أنني كنت أعاني من مشكلة فقد كانوا سيضحكون علي في الخارج. ولم أكن لأقول ذلك لأهلي ولو بعد مليون عام، وسرعان ما أصبحت محبطاً ويائساً. لقد خالفت معتقداتي الشخصية ونظام القيم ولم يكن لدي مَن أتكلم معه حول مشاعري."

عندما يبدأ زبائني بسرد قصصهم لأول مرة يبدون وكأنهم يتخلصون من سنين عديدة من سموم الكبت، ويدركون أنه ليس عليهم أن يستمروا بغية الحفاظ على أسلوب حياتهم، فلأول مرة في حياتهم يصبح بإمكانهم مشاركة أسرارهم الخفية، وهنا تبدأ عملية الشفاء، فعندما يظهر السر على الملأ ولا يشعرون بإدانة أو بنظرات فوقية، يدركون أنهم كانوا يؤذون أنفسهم لشهور وربما لسنين.

في خريف عام 2001 جاء إلي أحد رجال الدين المحترمين وسألني ما إذا كنت أود العمل مع بعض الشباب الذين كان يحاول مساعدتهم لتجاوز

الإدمان على الأفلام الإباحية، وقال لي أنها مشكلة متفاقمة وكان بحاجة إلى معالج محترف يستطيع الاعتماد عليه. قبل مناقشة هذه الإمكانية معه، كنت أنا أيضا قد بدأت أرى تزايداً في الحالات المتعلقة بالإباحية، وفي الواقع كان قد جاء إلى الوكالة التي أعمل بها حينئذ إحدى عشرة حالة للمراجعة خلال اجتماع الإدارة. سبعة من هذه الحالات كانت لأفراد يناضلون لتجاوز الإدمان على الإباحية.

منذ ذلك الوقت، كان أغلب العمل الذي قمت به مع أفراد وأزواج كانوا متأثرين من الإباحية ومن آثارها الخبيثة، فبعضهم كان قد فقد زوجته (أو زوجها) والبعض الآخر اضطر لترك الجامعة لأنهم لم يستطيعوا التركيز على دراستهم، وآخرون كانوا يشعرون بالإحباط لدرجة اليأس وأصبحت حياتهم خارجة عن السيطرة ولم يكونوا يعرفون ما العمل للتوقف عن هذا السلوك.

ما أريد أن أقوله لهؤلاء الذين يشعرون بفقدان الأمل واليأس أنه يوجد أمل. قد تكون الرحلة طويلة وشاقة لكن الحلول متوفرة. فالشعور بالإحباط فالشعور الذين يشعرون به يمكن استبداله بالأمل والمتعة. هذا الكتاب هو مقدمة لمساعدة المحبطين والقلقين على كسر دائرة الإدمان على الإباحية.

لا أدعي أن هذا الكتاب سوف يوقف الإغراءات أو يزيل الرغبات بمشاهدة الأفلام الإباحية، فهذا يمكن أن يحدث خلال الاستخدام المتواصل للأدوات التي سوف تعرض في هذا الكتاب. مع ذلك فإن هذا الكتاب سوف يوفر الأدوات الصحيحة لخوض المعركة، فعندما تدخل هذه الأدوات في الحياة اليومية فالنتيجة هي ثقة أكبر والأمل بالتغيير ممكن، وبواسطة العمل بنشاط على المبادئ المناقشة في هذا الكتاب فإنني أعلم أنه يمكن الانتصار.

لقد كنت شاهداً على الأمل وهو يعود إلى حياة أفراد كانوا يشعرون بسقوطهم في الفخ ورأيت الثقة تعود حيث كانت مفقودة. أتمنى أن تساعد هذه المبادئ في إعادة الطاقة والحيوية إلى حياة هؤلاء الذين استنزفت الإباحية طاقة الحياة في أرواحهم.

ليباركم الله في رحلتكم

الدكتور كيفين سكينر

الفصل الأول

بداية الإدمان على الإباحية

لقد سمعت العديد من القصص كمعالج نفسي، وأحياناً أود أن أهز رأسي غير مُصدق لما أسمعه. من الصعب إدراك الأمور الرهيبة التي على بعض الناس مواجهتها، وهذه كانت حالة إيريك، فلقد ترعرع في مدينة ريفية صغيرة مع والدته وزوج والدته. في الرابعة من عمره يتذكر أنه كان يسمع النقاش والشجار المتواصل. كان لدى زوج والدته مجلات إباحية منثورة في كل أنحاء المنزل وكانت والدته تحاول دوماً منعه من النظر إليها، مع ذلك لم تستطع لأنها كانت في كل مكان، ولما ازدادت النقاشات والشجارات في المنزل، وجد إيريك المتعة في النظر إلى تلك المجلات الإباحية، فقد أمنت له الراحة والإثارة عندما كان يشعر بالوحدة والحزن. لقد أصبحت هذه المجلات ملجأه الأمين.

عندما كانت والدته تتجادل مع زوجها (ولأنها لم تكن تود أن يُضرب ولدها أو أن يستغل) كانت تعطيه مجلة إباحية لإبعاده عن الشجار، فلذا وبدون قصد منها، عزّزت والدته شعوره بالراحة والأمان في المجلات. لاحقاً كان إيريك يتصفح هذه المجلات كلما شعر بالحزن أو الوحدة. خلال مراهقته، كان إيريك غالباً ما يتجّه نحو الإباحية والعادة السرية. ولما وصل إلى سن البلوغ لم تعد الإباحية كافية له فتحول سلوكه نحو تجارب جنسية لليلة واحدة ولعلاقات غير صحية.

تُظهر هذه القصة ما الذي يتعامل معه العديد من الأفراد لدى الإدمان على الإباحية. ثمة بعض العناصر الرئيسية في تطور الإدمان موجودة في حالة إيريك، وتشمل هذه العناصر البدء منذ الصغر، أهل مسيطرون أو مهملون، الوحدة والعزلة، رؤية مثال عن العلاقات غير الصحية ونظام اجتماعي سلبي واستغلال جنسي للأطفال.

السن الصغير

يبدأ أغلب المدمنين في سن صغير. في أغلب الحالات التي أعالجها، كلما كان التعرض للإباحية باكراً، كلما كان مستوى الإدمان أعمق. في أغلب الحالات أرى أن الانغماس في الإباحية يبدأ ما بين العاشرة والرابعة عشرة من العمر، فيبدأ الأطفال بالتعرض إلى الإباحية في منزل صديق أو مجلة للأخ الكبير أوDVD أو البريد الإلكتروني وفي بعض الحالات بالصدفة. في مجتمعنا الحالي، كلٌ منا معرض دوماً لشكل من أشكال الصور الجنسية أو التلميح الجنسي ولا يختلف أولادنا عن ذلك، فهم مجبرون على التعامل مع الأمور الجنسية قبل أن يكون لهم الحق في ذلك، فالطفل ذو الثانية من عمره لا يجب أن يعرّض لفيديوهات الأهل الجنسية، والأطفال يجب أن لا يعرَّضوا لصور جنسية غير مرغوب بها على الإنترنت، لكن هذا يحدث. وجد أحد باحثينا أن واحداً من كل أربعة أطفال يستخدمون الإنترنت معرض لمواد جنسية غير مرغوب بها. يصف ألكسندر بوب جيداً تأثير هذا التعرض في قصيدته حول الإنسان قائلاً:

الرذيلة هي وحش ذو سحنة مخيفة

ولكي نكرهها يجب أن نراها

لكن إذا نظرنا إليها كثيراً، فوجهها سيصبح مألوفاً

فعندئذ سنتحملها أولاً ثم نشفق عليها ثم نعانقها

من المحزن أن مجتمعنا اعتنق هذا النموذج، فالتعرض الجنسي الذي نعاني منه لا مثيل له في تاريخ الإنسانية، فبواسطة التلفزيون والإنترنت والمجلات والنشرات والأفلام والأقراص تحجرت مجتمعاتنا. في تصريح غاضب عن مجتمعاتنا كتب المؤلف آندي بوتشر "لأولادنا ذوي العشرين من عمرهم، احتلت نجمات الإباحية مكان عارضات الأزياء".

إن نتيجة هذا التحجر هي أن الأطفال والمراهقين يواجهون قرارات جنسية قبل أن يفهموا بالكامل نتائج سلوكهم الجنسي، فالمراهق الذي يلتصق بالإباحية

المتوفرة على الإنترنت لا يفهم أن فضوله سيقوده إلى الإدمان. قال أحد الشبان: "في البداية كان الأمر فضولاً ثم تحول إلى شيء أفعله قبل أن أمارس العادة السرية. أما الآن فهو أمر أتساءل إذا كنت سأستطيع التخلي عنه".

للأسف، ليس لدى هؤلاء الأطفال والمراهقين من يوجههّم نحو الواقع. حتى في الحالات التي تكون فيها العائلة سليمة، فالمراهقون والبالغون لا يريدون الاعتراف أن هنالك مشكلة. لقد كان من المحرمات الكلام عن الأمور الجنسية، خاصة الإباحية منها، لذلك يحتفظ أغلب الأطفال والبالغين بأسرارهم بداخلهم ويطورون هذا الإدمان و يكظمونها لسنين عديدة خوفاً من أن أحداً قد يكتشف ذلك فيعاقبهم أو يطردهم أو ينبذهم أو يهزأ منهم أو ينتقدهم.

وبينما لا توجد إحصائيات دقيقة عن عدد الأطفال المعرضين للإباحية والمدمنين حقاً، فمن المنصف القول إن الكثيرين منهم يتعاملون مع مشاعر لا سيطرة لهم عليها وهم غير قادرين على التخلي عنها. يقول العديد من طلاب المدارس والجامعات الذين أقابلهم بأنهم يريدون التوقف لكن غالباً ما ينتكسون من أجل راحتهم الشخصية.

الأهل المسيطرون أو المهملون

أغلبية الأفراد الذين يناضلون ضد الإدمان يعيشون في منازل كان الأهل فيها إما متزمتون جداً وقساة ومسيطرون أو على العكس غير مهتمين وغير منهمكين في حياة أولادهم، ففي حالة إيريك مثلاً كانت والدته تحاول كل ما باستطاعتها لتربية ابنها لكنها كانت تعاني من علاقتها الخاصة، وفي محاولتها لحماية ابنها من رؤية العنف الجسدي والصراخ أصبحت غير مهتمة، ليس عن عمد ولكن لضرورة صمودها الشخصي.

في لحظات أخرى يساهم الأهل المتزمتون والمسيطرون في الإدمان، وهذا يحدث في شكل تحميل الذنب ويسمى أيضاً جعل الطفل يشعر بالخزي، والأطفال من

هذا النوع يتحولون نحو اتخاذ سلوك عدائي فهم يبحثون عن شيء يخفف من النبذ العاطفي. قال لي أحد العملاء: "لم أستطع أبداً إرضاء أمي مهما كنت أفعل ولم يكن أي شيء كافياً، فلقد كانت تنتقد تقريباً كل شيء أفعله، فتعلمت أن أكذب عليها لتجنب الخزي حتى وصلت إلى نقطة عدم معرفتي ما إذا كنت أكذب أو أقول الحقيقة".

توضح الأبحاث بأن الأطفال الذين يكبرون ضمن منازل مسيطرة أومتلاعبة، يطورون ميكانيكيات تلاؤم غير صحيحة. نتيجة لذلك إذا تعرض الطفل للإباحية والسلوكيات الجنسية خلال فترة تعلمه كيفية التأقلم مع أهله المسيطرين، فمن المتوقع أنه سوف يتجه إلى تلك الأمور عندما يكون في حالة ألم عاطفي.

الوحدة والعزلة

في الحالات التي تتحول فيها مشاهدة الأفلام الإباحية إلى إدمان، فإن الوحدة والعزلة غالباً ما تكون إسهاماً أساسياً في المشكلة. قال إيريك بأنه كان يمضي ساعات طويلة وحيداً، وفي بعض الأحيان كان يقضي أياماً لوحده، وكان يشعر بأنه مهجور، وأكد أنه خلال فترات العزلة الطويلة كان يجد الراحة في مشاهدة الإباحية. العديد من زبائني أكدوا أن الوحدة هي عامل مساهم مهم من أجل مشاهدتهم للأفلام الإباحية. وهذا صحيح بشكل خاص لدى العازبين والذين ليس لديهم أملٍ بإيجاد علاقة فغالباً ما يقولون: "لماذا المحاولة؟ لن يريدني أحد بكل الأحوال".

بعض الآخرين يشعرون بالخجل أو يعيشون قلقاً اجتماعياً وغالباً ما يتحولون إلى الاباحية كميكانيكية تأقلم عندما يغرقون بعدم أهليتهم الاجتماعية. في هذه الحالات ينبع شعورهم بالوحدة من خوفهم من الصد أو من الاستهزاء، ويدعو الخبراء ذلك بالقلق. لحسن الحظ يمكن التغلب على الخجل والقلق الاجتماعي بتعلم مهارات اجتماعية جديدة، لكن نادراً ما يحدث ذلك قبل حل مشكلة الإدمان على الإباحية.

من الواضح أن الخطوة الحساسة للشفاء، بغض النظر عن ماهية الإدمان، هي في التفاعل مع الآخرين في المحيط الاجتماعي. الوحدة والشعور بالعزلة هي

مشاعر مدمرة لمدمني الإباحية الذين يحاولون الشفاء. بدون الدعم الاجتماعي، تؤدي بهم عزلتهم للشعور بأن يهتم بهم، فيبدؤون عمداً بعزل أنفسهم بسبب الإحباط وبسبب شعورهم بالانتقام من رفض المجتمع لهم، فيصبحون ضحايا المشاعر الناجمة عن عقولهم.

من السخرية أن الإباحية التي يتحول نحوها العديدون، تسبب حتى شعوراً أعمق بالانعزال. هذه العلاقات البديلة تخلق نوعاً جديداً من الوحدة، وحدة الذين علاقاتهم هي مع صور وهمية بدلاً من أناس حقيقيين.

هنالك لحظات يخلق فيها الأطفال ذاتياً انعزالهم، فأهلهم منغمسون في حياتهم لكنهم لا يزالون يطورون إدماناً على الإباحية، وفي هذه الحالات يخلق الطفل صورة مزدوجة أو شخصية مزدوجة، فهو شخص معين مع أهله ومجتمعه، وشخص آخر عندما يكون وحيداً. في هذه الحالات، أكدت لي خبرتي أن هؤلاء الأطفال كانوا قد تعرضوا في سن مبكرة للإباحية (في منزل صديق أو عندما كانوا لوحدهم ولا شيء يفعلون سوى اللعب على الكمبيوتر) وطوروا سلوكهم الصغير الخاص.

كانت هذه حالة مات، فقد ترعرع مع أهل داعمين جداً، ذوي مبادئ عالية وكان يشعر حقاً بأنه مقرب من والده. كان طالباً جيداً وشارك في العديد من الرياضات ونشاطات اجتماعية أخرى. كان أهله فخورين به والجميع يمدحونه. مع ذلك، كان مات يقضي الكثير من وقته وحيداً بعد المدرسة، لأن والديه كانا يعملان. في سن الرابعة عشرة اكتشف الإباحية على الإنترنت وما بدأ كفضول تحول إلى مشكلة حقيقية، وفي السادسة عشرة من عمره كان يشاهد الأفلام الإباحية كل يوم تقريباً. شعر بالذنب وأخيراً في سن السابعة عشرة أسرَّ بذلك لرئيسه الديني، وشرح له مشكلته مع الإباحية وكيف لم يكن باستطاعته تجاوزها، فشجعه رجل الدين على التوقف وقال له بأن كل شيء سيُحل إذا قرأ في الكتاب المقدس وصلى يومياً.

على مدى الأشهر والسنين التالية حاول التوقف لكنه لم يستطع ذلك بمفرده، وعندما بدأ بالبحث عن مساعدة محترفة كان في منتصف العشرينات من عمره. عندئذ كان قد شكّل العديد من المعتقدات حول نفسه. كان يعتقد أنه قد تصدَّع نوعاً ما وكان يشعر بالوحدة والذنب، وشعوره بالذنب هذا كان قد غمره حتى نقطة الاكتئاب لدرجة أنه لم يعد واثقاً من نفسه. كان مقتنعاً أنه لم يعد يستطيع التخلي عن مشاهدة الإباحية، واعتقد أن أهله لن يقبلوه. كان لديه سره الخاص ولم يصدق أن أحداً ما سيفهمه، لكن عندما انفتح وبدأ بالكلام بصدق مع الآخرين، أدرك أنه لم يكن وحيداً. كان عقله قد أسر نفسه في زاوية جعلته يعتقد أنه يعيش وحيداً في جزيرة مهجورة. لكن عندما علم مات أن هناك فريق دعم كامل حوله، شعر بالقوة والأمل. قصة مات هذه تدعم حقيقة أن الشعور بالوحدة والعزلة مدمر للأفراد الذين يناضلون للتخلص من إدمانهم على الإباحية.

مثال عن العلاقات غير الصحية

غالباً ما يكوّن الأفراد المدمنين على الإباحية أفكاراً غير صحية حول العلاقات، فالعديد منهم يترعرعون في منازل لا يوجد فيها أمثلة عن كيفية التعامل مع الآخرين. في حالة إيريك، رأى كيف أن والدته كانت تحاول الاحتفاظ بعلاقتها، ورأى العديد من الرجال (صور عن الوالد) يدخلون ويخرجون من حياته. لم يكن لديه أي والد (أو صورة عن والد) كي يعلّمه. الشيء الوحيد الذي تعلمه من زوج والدته هو أن الإباحية والجنس مهمان جداً. ولما وصل إيريك إلى سن البلوغ لم يكن لديه أي مثال عن كيفية التعامل مع النساء، ولما أتى إلى المعالجة كان السبب أن خطيبته كانت قلقة حول مشكلته مع الإباحية والعادة السرية فلقد كان قد حدثها عن مشكلته مكرهاً ورفضت هي الزواج به إلا إذا عالج نفسه عند اختصاصيين، وفقط بعد أن شرح إيريك مشكلته اعترف بكل نضاله مع الإباحية والعادة السرية والضغط على النساء إلى ما وراء حدود راحتهن، كما اعترف عن جهله التام كيف يعامل امرأة. وقال إنه كان يرى النساء كأشياء يحرز "النقاط" معها.

يرى البعض الآخر أن المحاولات أو التلميحات الجنسية هي سلوك شائع في منازلهم ولا يوجد أي حدود لذلك أي أنهم يدخلون عالم الجنس في سن مبكرة ويتعرضون للأفلام الجنسية والإباحية بحيث لا يفهمون حاجة وجود حدود في العلاقات. عندما يدخل الأطفال عالم الجنس في سن مبكرة فسوف يخلطون ما بين الجنس والحب في العلاقة، وهذا الوضع سيقود إلى علاقات غير صحية متتالية. و يمكن للإباحية أيضاً أن تغير نظرة الفرد حول هدف وفعالية العلاقة، فإذا نظر إلى العلاقة فقط من ناحية التجربة الجنسية، قد تكون في البداية مثيرة لكنها سوف تتهاوى حتماً لأنها مبنية على أساس ضعيف. الحميمية الجنسية في العلاقة هي عامل واحد فقط لما يخلق رابطاً طويل الأمد، وعندما لا تتطور العوامل الأخرى من الحميمية فالمشاكل سوف تظهر من دون شك.

يود العديد من الرجال المتزوجين أو العازبين أن يكونوا جذابين للنساء في حياتهم لأن زوجاتهم أو صديقاتهم ليس لهن نفس الجاذبية الجسدية الموجودة في نساء الأفلام الإباحية. والأفلام الإباحية غير واقعية لدرجة أن الرجال الذين يشاهدونها يصدمون من الواقع. بالإضافة لذلك، يقلق بعض الرجال من أن توقعاتهم عن العلاقة الجنسية مختلفة جداً عن توقعات زوجاتهن، والحقيقة هي أن الإباحية قد تأسر وجهة نظر الشخص فيما يتعلق بالعلاقة الجنسية الصحيحة ما بين الزوج والزوجة. فعندما يتشوه منظور هذا الشخص حول كيف يجب أن يتعامل الرجال والنساء مع بعضهم. فما يجب أن يكون تجربة حميمية عميقة فسوف ينحدر إلى مجرد عملية جسدية.

كما أن الإباحية تؤذي العلاقات لأنها غالباً ما تجري في الخفاء. إن الأسرار، وخاصة المتعلقة منها بالجنس والاباحية، تهدم العلاقات لأنها تؤذي الثقة ومشاعر الإخلاص الضرورية للعلاقات الصحية. يشعر أغلب مدمني الإباحية بالحاجة لإخفاء إباحيتهم عن الزوجة وعن الآخرين وبالحفاظ على هذا السر، فالمدمن يضع حداً لما يسمح للآخرين بالاقتراب منه، لأنه يعيش كذبة ومن الصعب لذلك خلق حميمية حقيقية. يحاول العديد التظاهر بالتقرب لكن لدى عيشهم هذه الكذبة أو خلق هوية مزدوجة فمن المستحيل خلق علاقات صحية.

الانغماس المركز في الإباحية لا يقود أبداً إلى علاقة صحية. وأنا كمحترف لم أر أبداً شخصاً منغمساً بكثافة في الإباحية إلا وكان لديه مشكلة في العلاقة أو أنه حتى يخاف من العلاقات بسبب خوفه من أن أحداً لا يريده بسبب إدمانه على الإباحية.

النظام الاجتماعي السلبي

لا يمنع مجتمعنا الأطفال أو البالغين من التعرض للإباحية. في الماضي كانت الإباحية من المحرمات. من كان يود شراء مواد إباحية كان عليه أن يبحث في محل في زقاق خلفي بعيداً عن الأماكن العامة. أما اليوم فالدعايات في الكاتالوجات تدلّك على هذه المحلات في شتى المدن من الدولة وتحتوي هذه الكاتالوجات على صور نساء كانت ستتعرض للرفض والمحاربة جداً في الماضي.

بسبب القوة المالية لمن ينتجون الإباحية فالعديد يرحبون بأولئك الذين يودون رسم الحدود لهذا الأمر، فمثلاً 75 بالمائة من المواد التلفزيونية في موسم 1999-2000 كانت تحوي مواد جنسية. وسائل حماية العائلة أعلنت أن 2.5 بليون رسالة إلكترونية (إيميل) ترسل يومياً مما يعني حسابياً أن معدل استلام أي عنوان بريد إلكتروني يومياً من الرسائل الإباحية هو 3.1 رسالة، بينما تعيش صناعة الإباحية (المواقع الإباحية) نمواً مذهلاً، ففي الولايات المتحدة الأميركية فقط تربح المواقع الإباحية على الأقل 2.5 بليون دولار كل عام. وبينما تتزايد مكاسب المواقع الإباحية، فإن الفيديوهات والأقراص المدمجة DVD وقد وصل مردود استئجارها إلى الرقم الخيالي لـ 800 مليون دولار سنوياً ومربحها حتى الآن إلى /20/ بليون دولار. نتائج هذا النوع من التعرض سوف تظهر بعد عدة عقود، فليس لدينا بعد أية فكرة عن الوقع العميق والمزمن الذي سوف يحدث لمجتمعنا بسبب ذلك.

وبينما يتجاهل المجتمع هذه المشكلة، فإن الإدمان على الإباحية والجنس يتزايد يومياً وسوف نستيقظ بعد عدة سنوات لنرى أن لدينا وباء ذا أبعاد لا تصدق

دون إمكانية العودة إلى الوراء. لقد سمح نظامنا الاجتماعي للجشع والمال أن يحطم حياة الرجال والنساء والأطفال فالعائلات تتحطم بينما هؤلاء المنتجون لهذه الوسائل يحصدون المكاسب المالية.

في هذه الأثناء تزايد الضغط الشريف والتأثير الثقافي القوي في العديد من القطاعات (مثل أماكن العمل، المدارس ومختلف النشاطات). بينما كنت أستمع إلى الراديو منذ وقت قصير سمعت في محطة راديو رياضية إعلان عن تقويم يحوي على صور جنسية. تحوي أغلب الإعلانات التجارية حالياً على صور جنسية أو محتوى جنسي. لا يهم أين نتواجد الآن، فالمجتمع يشجع الجنس لأنه يعني المال. الجنس يبيع.

قال أحد الحكماء يوماً: "نقاط الماء المتساقطة بانتظام تحطم أقوى صخرة" وهذه النقطة تحولت إلى تيار ثابت وتقوم بتمزيق ألياف مجتمعنا، وبما أن الإباحية والجنس لها كل هذا التأثير علينا فإذا تركت دون رقابة فإن مجتمعنا سوف يتآكل أمام أعيننا، فسوف تجد ملايين من المدمنين على الجنس والإباحية علماً بأن الإدمان على الإباحية هو فقط أحد أنواع الإدمان.

اللتجارب الجنسية المبكرة

في بعض الحالات ليست الإباحية نقطة البداية، فأحياناً يتعرض الطفل لتجارب جنسية مبكرة تبدأ بتجربة بسيطة ثم تتحول إلى ممارسة أعمق. التجارب الجنسية المبكرة شائعة، فالعديد من الأطفال يعترفون بألعاب جنسية مع أطفال أخرين، وفي الواقع واحدة من كل أربعة فتيات وواحد من كل ستة صبيان يعترفون باستغلال جنسي أو ألعاب جنسية، وهذه التجارب الجنسية المبكرة تمهيد للأطفال عندما يتعرضون لاحقاً للإباحية .

إن التجارب الجنسية المبكرة (بما في ذلك الإباحية) سابقة لأوانها لعقل الطفل، فهذا العقل لا يستطيع أن يفهم ماهية التجربة الجنسية، والطفل لا يفهم بعد

المشاعر المرافقة للفضول والإحراج، فالأطفال يتعلمون أن الأمور الجنسية غير مناسبة، لكن ذلك لا يتطابق مع مشاعر اللذة التي يشعرون بها في تجاربهم الجنسية المبكرة، وبما أن التجارب الجنسية المبكرة عميقة فقد يصبح عقل الطفل مركزاً فقط على الجنس. يقترح بعض الباحثين أن التجارب العاطفية السلبية والقوية تعيق تطور الشخص العاطفي وحتى نضجه، وعندما يتباطأ التطور العاطفي ويؤسر العقل في المشاعر الجنسية فالإدمان الجنسي سوف يصبح احتمالاً قوياً.

تعلمنا أن مورثاتنا (جيناتنا) قد تتحول أفقياً أو عمودياً، فمثلاً: يمكن لأهل كل طفل مؤهل وراثياً كي يكون خجولاً مساعدته في التغيير بخلق تجارب تمكنه من الخروج من هذا الوضع إلى منطقة راحته، فإذا كان هذا هو الحال مع الخجل فمن الممكن إذن القيام بنفس الشيء لطفل تعرض لتجارب جنسية مبكرة. هل يمكننا تحويل جيل من الأطفال نحو الجنس بإعطائهم محفزات تشمل الإباحية والاستغلال الجنسي؟ أعتقد أن ذلك ممكن. يمكننا تعديل الفكر الجنسي في شخص بخلق جو جنسي أو غير جنسي له، لذلك فإن حماية أنفسنا وأولادنا من التعرض غير الضروري هي خطوة كبيرة لمنع الإدمان الجنسي.

عندما يتعرض الأطفال الذين عاشوا تجارب جنسية مبكرة للإباحية غالباً ما تعود أذهانهم إلى الأحاسيس الجنسية التي شعروا بها في سن مبكرة قد تكون هذه المشاعر مثيرة أو مشوشة. الشعور المثير طبيعي لأننا بشر جنسيون والتجارب الجنسية تولّد مواد كيميائية تنطلق أو تتحرر في أجسامنا. وتحدث الإثارة بسبب الفضول في اكتشاف شيء ما يذكرهم بشعور سابق، وقد يعيد إلى أذهانهم أيضاً صوراً عن مشاعر تخيلوها لأنهم تذكروا تجربة سابقة مثيرة، لذلك لم يعد عليهم أن يتخيلوا؛ بل يمكنهم أن يختبروا بصرياً الصور التي تذكرهم بتلك المشاعر).

التشويش يأتي من الشعور بالإثارة، فالأطفال لا يريدون أن يشعروا بهذه الإثارة ولا يفهمون ماهية هذا الشعور، كما يمكن أن يأتي التشويش من الخوف من أن

يفاجأوا أو من الشعور السيئ الذي حصل لدى التجارب الجنسية المبكرة. هذه المشاعر غالباً ما تضع الناس دون دفاع لأن العديد منهم يشعر بأنه قد مرت عليه تجارب مماثلة، وفي العديد من اللحظات تكون المشاعر الجنسية غير مرغوب بها بل وتسبب الخوف، لكن بدون المخرج المناسب لمناقشة هذه التجارب يكافح الأطفال والمراهقون وحتى البالغون كي يفهموا طبيعة كيانهم الجنسي الخاص.

لكل من العوامل المذكورة أعلاه وقع مميز على تطور الإدمان، وبينما لا يتم الشفاء بالمعرفة الدقيقة لكيفية وسبب تطور الإدمان، فإنه يتم عندما يتعلم المدمن كيف يضع هذه التجارب نصب عينيه وعندما يعرف ما كان وقع هذه التجارب، وعند حصول ذلك سوف يعرف كيف يقوم بأموره بشكل مختلف مستقبلاً.

التمارين التالية مخصصة لمساعدة الشخص في تحديد كيف ساهمت كل من هذه المجالات المذكورة أعلاه في سلوكه الإدماني.

التمرين (1): *عندما تعود بذاكرتك إلى أول تعرضك للإباحية، تذكر عمرك في ذلك الوقت. هل تستطيع تذكر مشاعرك؟ كيف أثرت هذه التجربة على طفولتك؟ ولو لم تكن قد رايت أفلاماً إباحية في تلك السن، إلى اي مدى برأيك قد تكون حياتك مختلفة حتى الآن؟*

التمرين (2): *عندما تفكر بأسلوب أهلك في التربية، هل تعتبرهم مشتركين أم لا؟ مسيطرين أم متساهلين؟ مهتمين أو غير مهتمين؟ هل ساهم أسلوب تربية أهلك لك في انغماسك بالاباحية؟*

التمرين (3): *هل ساهمت مشاعرك بالوحدة في انغماسك بالاباحية؟ بكلمات أخرى، هل تحولتَ إلى الاباحية بسبب شعورك بالوحدة؟ عندما تشاهد الاباحية كم نسبة وقت المشاهدة التي سببها شعورك بالوحدة؟ هل تشعر ان الآخرين عزلوك أم انك تعزل نفسك بسبب تورطك بالاباحية؟ إذا كنت تعزل نفسك، ماذا بإمكانك ان تفعل للانغماس أكثر بحيث لا تقودك العزلة إلى الانتكاس؟*

التمرين (4): هل تشعر أنك رأيت مثالاً جيداً عما يجب أن تكون عليه العلاقة الجيدة عندما تكبر؟ الرجاء اشرح جوابك. هل هنالك أية علاقة بين مشاهدتك للإباحية وبين إحساسك بتوتر في العلاقة في منزلك الذي نشأت فيه؟

التمرين (5): كيف تعتقد أن النظام الاجتماعي (التلفزيون، الإنترنت، الأفلام ...إلخ) قد أثرت على مفهومك للإباحية؟ كم ساهمت وسائل الإعلام بنظرتك للإباحية؟ هل توافق أم لا أن توفر المعلومات ساهم في مشكلتك مع الإباحية؟ وإذا استطعت تغيير هذا التوفر لمواد الإباحية، هل هذا يساعدك أو هل تظن أنك ستتابع البحث عن الإباحية؟

التمرين (6): لو كنت قد تعرضت لشكل ما من أشكال الاستغلال الجنسي في طفولتك أو بعض التجارب الجنسية المبكرة، هل تظن أن هذا أثر على انغماسك في الإباحية؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف؟ هل شعرت بتزايد في فضولك ورغبتك بتجربة أو رؤية أمور جنسية؟ الرجاء اشرح جوابك.

فهم وتقييم مستويات الإدمان على الإباحية

هل تذكر أول مرة اعتقدت فيها أن لديك مشكلة مع الاباحية؟ هل كان ذلك في ذلك الوقت أم مؤخراً؟ لا يدرك أغلب الناس أن لديهم مشكلة إلا حين تظهر نتائج معيّنة بسبب انغماسهم (مثل الإحراج من شخص يفاجئهم أو فقدانهم للعمل...إلخ) أو حينما يحاولون أن يتوقفوا ويجدون ذلك أصعب مما كانوا يظنون.

ردة الفعل الإنسانية الشائعة لدى القيام بأمر خاطئ هي بتقليل حجم المشكلة، لذلك فإن أغلب المدمنين يضللون أنفسهم عندما يعتقدون أن سلوكهم ليس بالسوء الذي يبدو عليه. تم شرح هذا الدرس بشكل ممتاز من قبل إحدى زبائني، فلقد جاءت إلى مكتبي وصرحت أن زوجها كان على علاقة مع امرأة أخرى، وبدأت بمناقشة انغماس زوجها بالإباحية، وحرضته لسنين عديدة كي يعرض مشكلته، بل أجبرته على مراجعة اثنين من المعالجين، كلاهما كان مقتنعاً أن الإباحية لم تكن المشكلة عندما قال زوجها أنه لم يكن يشاهد الأفلام الإباحية إلا كل بضعة أشهر لكنه الآن لم يعد منغمساً فلم يسألاه أية أسئلة لاحقة عندما اعترف أنه كان لا يشاهد، واكتفيا أنه كان فقط يشاهد كل بضعة أشهر، وهذه ليست مشكلة. عندما وصلت إلى مكتبي كان زوجها يكذب عليها لسنين، فبالإضافة إلى انغماسه بالإباحية، كان يقيم علاقات جنسية ويذهب إلى نوادي التعري، أي أن الإباحية كانت الاعتراف الوحيد لانغماسه العميق والمتجذر في الإدمان الجنسي. لكن كل هذا لم يُعرض لدى المعالجة مما قلّل من حجم المشكلة. غالباً ما تساءلت لو كان هذان المعالجان أخذا بالاعتبار قلق الزوجة وحاولا تقييم وربط الإدمان على الإباحية بالسلوك الجنسي العام لكانت النتيجة مختلفة. ربما كان الزوج غير جاهز أو راغب بالتعامل الصادق مع سلوكياته،

لكن لو أجريا تقييماً عميقاً ماذا كان يمكن أن يتعلما كيف كان هذا ليغير مفهومهما عن المعالجة؟

هدف هذا الفصل هو إعطاء القارئ فرصة للقيام بتقييم ذاتي نزيه. سوف نعطيك، أيها القارئ العزيز، فرصة للنظر إلى مستواك الخاص بالانغماس بالإباحية. من خبراتي السابقة تأكدت أن ردة الفعل النزيهة والتقييم الذاتي هو بالذات حيث يبدأ الشفاء. إن تصريح الدكتور ديفيد فيسكوت: "إذا عشت بنزاهة فحياتك ستشفي نفسها" هو شيء يجب أن تعيشه إذا أردت أن تبدأ عملية الشفاء، وبما أنه من الشائع التقليل من أهمية التصرفات السلبية أو إلغاء تأثير السلوكيات السلبية وماهية تأثيرها على الآخرين، فإن هدف القسم التالي هو إعطاؤكم الفرصة لكسب الإدراك الذاتي بما يخص الانغماس في الإباحية.

المجالات الرئيسية لتقييم الإدمان على الإباحية

لتقييم الإدمان على الإباحية علينا أولاً أن نعرِّف الإدمان. كلمة "إدمان" هي تعبير مستخدم لوصف رغبة لا سيطرة عليها لتكرار سلوك ما بغض النظر عن نتائجه السلبية. الإدمان على الإباحية هو محاولة (أو محاولات) إجبارية لتلبية حاجات عاطفية شرعية من خلال مشاهدة الإباحية والبحث عن إشباع جنسي عادة عن طريق العادة السرية. هنالك العديد من السلوكيات التي قد تقود إلى نموذج من التصرفات التي يسميها المختصون بالإدمان. فمثلاً تشمل بعض هذه الإشارات الشائعة الرغبة الملحة للمزيد من هذا السلوك (لكن ليست مقتصرة عليها) وازدياد التساهل الفيزيولوجي، وعوارض التراجع في حال غياب المحفّز، وهذه ثلاثة إشارات شائعة للإدمان.

لكن يظهر هنا تحدي في تقييم الإدمان على الإباحية لأن أغلب أدوات تقييم هذا الإدمان قد تم اعتمادها من معايير السلوكيات الإدمانية الأخرى. أغلب أدوات تقييم الإدمان المتعلق بالجنس جديدة نسبياً، فعمر معايير تقييم الإدمان على الجنس مثلاً، أقل من عشرة سنوات ولا زالت لا تشكل جزءاً من دليل التشخيص

لاختصاصيي الصحة الفعلية، وبعد مراجعة العديد من اللوائح التي تقيم الإدمان وبعد التعرف على المجالات الأساسية التي تشكل الإدمان، أعتقد أن لائحة الدكتور باتريك كارنز مفيدة جداً ولقد اعتمدت اللائحة أدناه من المعايير التي حددها الدكتور كارنز بما يخص الإدمان على الجنس.

معايير الإدمان على الإباحية

- فشل متواصل لمقاومة الدوافع لمشاهدة الإباحية.
- مشاهدة للإباحية أكثر كثافة وأطول من اللازم.
- محاولات متكررة لكن غير ناجحة للتوقف أو التقليل أو السيطرة على السلوك.
- كمية من الوقت غير محدودة مخصصة للمشاهدة و/أو الإشباع سواء عن طريق العادة السرية أو مع شخص أو شيء آخر.
- الشعور بالاندماج بالتخيل والأفكار الجنسية و/أو النشاطات التحضيرية.
- مشاهدة الإباحية تأخذ وقتاً مهماً بعيداً عن الواجبات العملية أو الأكاديمية أو المنزلية أو الاجتماعية.
- التساهل - الحاجة بمرور الوقت إلى إباحية أكثر كثافة أو تكراراً للحصول على النتائج المرجوة.
- التقليل عمداً من النشاطات الاجتماعية والوظيفية والترفيهية لترك الوقت مفتوحاً لإيجاد ومشاهدة الإباحية.
- الانزعاج أو الضيق أو الغضب لعدم التمكن من مشاهدة الإباحية (علامات التراجع):

أ) دوخة

ب) الام في الجسد

ج) صداعات

د) الأرق

هـ) عدم الراحة

و) قلق

ل) تغييرات في المزاج

ن) اكتئاب

إن المعايير المذكورة أعلاه هي الإشارات الأكثر شيوعاً للبحث عنها في تقييم الادمان على الإباحية. إذا كانت سلوكيات الإدمان على الإباحية موازية للإدمان الجنسي، عندئذ فإن الحد الأدنى لثلاثة من النقاط المذكورة أعلاه كاف للتأكيد على وجود إدمان على الإباحية. وجد الدكتور كارنز أن أغلب مدمني الجنس لديهم خمسة إشارات بينما أكثر من 50% لديهم سبعة إشارات.

باستخدام هذه المعايير وخبرتي السريرية الشخصية، توصلت إلى تطوير اختبار لتقييم الإدمان على الإباحية. هذا الاختبار يحدد المستوى الشخصي للفرد في انغماسه في الإباحية ويستكشف سبعة مستويات من الانغماس أو الإدمان على الإباحية. يوجد هذا الاختبار في الملحق B من هذا الكتاب أو على الإنترنت في الموقع www.grothclimate.com. نسخة الاختبار على موقع الإنترنت توفر إمكانية تعبئة شخصية وبيانات مؤسسة على الردود التي يقوم بها صاحب العلاقة، وسنناقش المستويات السبعة للانغماس والمعايير أدناه.

سلسلة الإدمان - سبعة مستويات من الإدمان على الإباحية

أعتقد أنه من الأسهل اعتبار الانغماس في الإباحية والإدمان عليها كسلسلة بدلاً من اعتبار الشخص مدمناً أو غير مدمن. يتأرجح عادة السلوك الإنساني ما بين السلوكيات الإدمانية، فلدى اكتشاف إدمان ما توجد بعض الصفات الموضحة. أولاً يكون السلوك ملزماً أو يشمل فقدان السيطرة. ثانياً، تتلازم النتائج السلبية

مع الإدمان. حتى مع هذه التحديدات، نادراً ما نجد أن الشخص لا زال مستقراً في انغماسه بسلوكيات الإدمان، ومن الشائع أكثر أن نرى التزام ورغبة الفرد في التوقف عن مشاهدة الإباحية تزداد ثم تتضاءل حسب الزمن والظروف.

فمثلاً ينغمس بعض الأفراد لأيام أو أسابيع متتالية ثم يتوقفون لأشهر وربما لسنين متتالية، وهذا يطرح السؤال حول السبب. الرد الواضح يأتي من فهم ما يجري في حياة كل فرد، فانغماسه يتذبذب حسب الضغط الذي يعيشه، أو ظروف العائلة أو الحالة العاطفية ووضع العلاقة ومجموعة من الأسباب الأخرى. بهذا التفهم، من المفيد النظر لانغماس الفرد في الإباحية على مستويات تشكل سلسلة،

في كلٍّ من المستويات السبعة للإدمان على الإباحية هنالك سلوكيات شائعة تميز كل مستوى عن الآخر والفرق الأهم في هذه المستويات هو في نتائج السلوكيات: الاضطرار، تتالي وكثافة السلوك وما يعتقده الفرد حول نفسه. وبينما تقيّم نفسك، من المفيد أن تفهم أنك ستغير المستويات بانتظام، عندما تحاول بصدق التقليل من انغماسك فسوف يقل هذا الانغماس حتماً، أما إذا تبددت رغبتك بالتغيير وبالأمل فإن انغماسك سوف يتزايد نحو المستويات الأعلى. أدناه سلسلة المستويات السبعة تليها مقدمة قصيرة لكل مستوى.

|——|——|——|——|——|——|

1 2 3 4 5 6 7

المستوى الاول

المستوى الأول هو "المشاركة في الإباحية" وهو أسهل شكل من الانغماس في الإباحية عادة. أولئك الذين يختارون المستوى الأول تعرضوا منذ فترة قصيرة إلى الإباحية أو يشاهدونها مرة أو مرتين سنوياً. نسبياً، يتعرض هؤلاء الأفراد بشكل محدود جداً للإباحية ويستطيعون عد المرات التي شاهدوا فيها تعرّي بيد واحدة. أفكارهم وأعمالهم اليومية ليست مركزة على الإباحية، ونظرتهم عنها هي

عمل عشوائي أو شيء قد يحدث بالصدفة، وبينما تعرضهم للإباحية قد يكون محدوداً، فلا يزال عليهم أن ينتبهوا بدقة لئلا يتطور ويزداد تعرضهم الأساسي إلى مشاهدة كثيفة للإباحية.

المستوى الثاني

المستوى الثاني من الانغماس في الإباحية لا يعني أن الشخص أصبح مدمناً. في تلك النقطة لا تزال مشاهدة الإباحية غير اضطرارية ولم تخلق مشكلة بعد. رغبة مشاهدة الإباحية لا تسيطر على التفكير اليومي. بشكل عام أولئك الذين يصلون إلى هذا المستوى كانوا قد زادوا مؤخراً من تعرضهم للإباحية ويشعرون بفضول أكبر. في المستوى الثاني تتم مشاهدة بعض المجلات ومواقع الإنترنت الإباحية. فترات المشاهدة هي عدة مرات كل عام، لا أكثر من ستة مرات. التخيلات قليلة جداً وقد لا توجد بعد. التحدي في هذا المستوى هو في ازدياد الفضول. الوقت المخصص للتفكير بالإباحية لا يزال نسبياً محدوداً، لكن الاهتمام المتفاقم قد يتسارع، وخاصة إذا كانت بعض السلوكيات الجديدة تجعل من الشخص يرغب بتعرض أكثر.

المستوى الثالث

المستوى الثالث للتعرض للإباحية هو على الحدود ما بين مشكلة متفاقمة وسلوك اضطراري وهو مؤشر على الإدمان. الأفراد المنغمسون في المستوى الثالث ربما تمادوا قيلاً، وربما يحاولون أن يمنعوا أنفسهم من التعرض أكثر، لكن مرة واحدة في الشهر ويصبح الأمر لا يطاق فيستسلمون. حالما يستسلمون من المرجح أنهم يواصلون المشاهدة ليوم أو يومين قبل محاولة التوقف من جديد.

وهناك بعض الأفراد في هذا المستوى لا يعتبرون أن انغماسهم أصبح مشكلة، ويعتقدون أن بإمكانهم السيطرة على سلوكياتهم لوحدهم وفي أغلب اللحظات يحاولون تعديل سلوكهم والحد من تعرضهم. هؤلاء الأفراد الآن على مفترق

طريق حيث أن الانغماس اللاحق من المرجح جداً أن يصبح اضطرارياً كطبيعة. بشكل عام، على الأفراد في المستوى الثالث أن يبذلوا مجهوداً إضافياً للتراجع نهائياً لأنهم الآن يتعرضون لأشكال أقوى من الإباحية (فيديوهات، صور عارية، أفلام جنسية...إلخ). التخيل هو أيضاً جزء من الصراع في المستوى الثالث، وعلى الرغم من أن المنغمسين يحاولون تفادي التفكير بالإباحية، فلا يزالون يجدون أنفسهم يتخيلون مشاهدتها. التحدي هو أن التخيل في هذا المستوى يجعل التراجع أصعب. من الشائع للأفراد في المستوى الثالث أن يبدؤوا قضاء وقت وطاقة إضافيين للتهرب من التفكير بالإباحية والرغبة بمشاهدتها، وحتى قد يبدؤون حتى بالشعور ببعض عوارض الانسحاب إن لم يتابعوا. نتيجة لذلك فهم معرضون بسرعة للوصول إلى مستويات أعلى من الانغماس، ومن وصل بشكل عام إلى هذا المستوى يكون قد تعرض مؤخراً للمزيد من مشاهدة الإباحية وقد بدأ بالتفكير أكثر وأكثر بها وبالأمور الجنسية.

المستوى الرابع

في المستوى الرابع من الانغماس بالإباحية يصبح التأثير على العديد من مظاهر حياة الفرد قوياً جداً. يتساءل المنغمسون في هذا المستوى لماذا يفكرون بهذا القدر بالإباحية؟ انغماسهم قد يدهشهم حتى، ونتائج سلوكهم أصبحت تؤثر ليس عليهم فقط، بل على قدرتهم على التركيز في عملهم ومدرستهم وحياتهم العائلية وعلاقاتهم. إنهم يشاهدون الإباحية بضعة مرات كل شهر ويشاهدون أنواعاً أكثر عمقاً وعلى الأرجح أفلاماً كاملة ويحمّلون مشاهد من الإنترنت. ومن المرجح أيضاً أن تخيلاتهم تطورت، كما أنهم يقضون أوقات يتخيلون فيها حول أمور جنسية حتى لو لم يطبقوا عملياً ما يتخيلون، ويشعرون باللذة وهذه غالباً إشارة أن سلوكاً معيناً متجهاً نحو الإباحية ومشاهدتها أو ممارستها قد بدأ يحدث. من الشائع لدى الأفراد في المستوى الرابع أن يصارعوا حاجات ملحة ورغبات لمشاهدة الاباحية، لذلك ستزداد أعراض الانسحاب (قلق، نزق، أرق...إلخ). هؤلاء بدؤوا يشاهدون الأفلام الإباحية كل أسبوع لكن رغبتهم

بالمزيد أصبحت قوية ومتحدية. نتيجة لذلك فالأفراد في هذا المستوى سوف يتوجهون بسرعة نحو مستويات أعلى من الانغماس بالإباحية أسبوعياً وأحياناً أكثر.

باختصار، أولئك الذي يصلون إلى المستوى الرابع كانوا يصارعون الإباحية لسنين عديدة، وربما في فترة ما تراجعوا وحاولوا التوقف لكن هذا لم يكن يدوم سوى بضعة أسابيع قبل الشعور بالرغبة من جديد. عند تلك النقطة يصبح أغلبهم منغمساً بالإباحية أكثر مما يريدون حقاً، ويشعرون أنهم حاولوا عدة مرات عن التوقف لكن بدون جدوى، والعديد منهم يتساءل عن سبب صعوبة التوقف، فهم يخاطرون بالاتجاه نحو مشاهدة إباحية أكثر كثافة. إذا استطاع الفرد أن يعترف أنه يعاني من مشكلة في هذا المستوى يمكنه غالباً التخفيف من سلوكياته الاضطرارية.

المستوى الخامس

في المستوى الخامس تبدأ الإباحية بالتأثير على الحياة اليومية، فالمنغمسون يقضون فترات زمنية مهمة كل أسبوع وهم يفكرون بالإباحية، ولا يمر يوم لا يفكرون فيه في مشاهدة الإباحية أو يستسلمون ويشاهدونها فعلاً. إنهم الآن يشاهدونها ثلاثة أو خمسة مرات أسبوعياً، وأصبحت الإباحية والجنس من أهم سبعة أمور يفكرون بها كل يوم بحيث أصبحت تؤثر في حياتهم بشكل قوي، وغالباً ما نرى في هذا المستوى أفراداً بدؤوا يتعاملون مع نوع من أنواع الضياع، فبما أن الإباحية أصبحت جزءاً كبيراً من حياتهم فلقد أدركوا أنها أصبحت تصيب مجالات أخرى في حياتهم (العمل، العلم، العلاقات، الدين). على المستويات الأخفض كان بإمكانهم إدارة حياتهم والانغماس في الإباحية دون تعقيدات تذكر، لكن أصبح من الممكن الآن أن تحد مشاهدة الإباحية من نموهم الشخصي. وقد ينتج عن ذلك فقدانهم لمجالات في حياتهم كانت يوماً ما مهمة لهم. ما كان في البداية مجرد هواية أو تسلية أصبح الآن جزءاً كبيراً من

حياتهم. بشكل عام، يجب على الأفراد في هذا المستوى أن يبذلوا مجهوداً أكبر للتراجع بشكل تام لأنهم أصبحوا معرضين لأشكال أقوى من الإباحية. من الشائع في هذا المستوى أن يمضي الأفراد الكثير من وقتهم يتخيلون حول أمور جنسية تقودهم إلى مشاهدة أكثف مما يولد لهم الشعور بالإرهاق والاستهلاك، فيبدؤون بالشعور بعوارض الانسحاب عندما ينقطعون عن المشاهدة. إنهم الآن على حافة الاستلام التام وهذا ما سوف ينقلهم إلى المستوى السادس، أي عندما يبدأ الفرد بالشعور بالعجز ولم يعد يحذر بالوصول إلى المستوى السادس حيث تختفي الحدود وحيث تستهلك الإباحية كل نشاطاته اليومية وحيث لم يعد يوجد أي نضال أو رغبة في الوقت بشكل عام الأفراد في المستوى الخامس كانوا يقاومون الإباحية لسنين عدة، قد يكونوا قد حاولوا التراجع أو حاولوا التوقف لكنهم يجدون أنهم استطاعوا المقاومة عدة أيام فقط. عند هذه النقطة يصبح أغلب الناس منغمسين بالإباحية أكثر مما يريدون، ولكنهم لا يعرفون كيف يتوقفون من تلقاء أنفسهم. وهذا قد يولد شعوراً يائساً غالباً ما يؤدي بالشخص للعودة إلى مشاهدة المناظر الإباحية.

المستوى السادس

في المستوى السادس تبدأ الإباحية بالسيطرة على حياة الفرد وتصبح الأيام التي لا يشاهد فيها الإباحية نادرة وازداد الوقت الذي يفكر فيه بالإباحية والأمور الجنسية ، وبعد أن كانت الإباحية مجرد هواية أو تسلية أصبحت الآن أكثر من ذلك بكثير، أصبحت إدماناً اضطرارياً.

في المستوى السادس تصبح السلوكيات والتصرفات الاضطرارية شائعة ويصبح الأفراد غير قادرين على السيطرة وهذا يبدو من الوقت الذي يقضونه في مشاهدة الإباحية فلقد تغلغلت في مجالات حياتهم الأخرى (العلاقات، العمل، المدرسة، أوقات المرح...إلخ)، ولا يمر يوم لا يفكرون فيه بمشاهدة الإباحية والعديد منهم في هذا المستوى يشاهدون الإباحية يومياً.

هنالك أيضاً احتمال جيد أن هذا المستوى من الانغماس في الإباحية يخلق أوضاعاً يضطر الفرد فيها أن يكذب كي يغطي على تصرفاته، فهو يكذب حول ما يقوم به أو كيف يقضي وقته، ومن المرجح أنه أصبح لديه مجموعته الخاصة من الأفلام والمجلات الإباحية، فحاسوبه يحوي الآن كمية كبيرة من الأفلام الإباحية المحمّلة وهو الآن ينفق الكثير من المال على الإباحية (مثلاً مواقع الجنس والفيديوهات).

من الشائع أيضاً للأفراد في هذا المستوى أن يُكتشفوا كما أنهم يبدؤون بالشعور بالنتائج السلبية المترافقة مع انغماسهم بالإباحية لأنهم يشعرون باليأس، وهذا الشعور يعقد المشكلة ويخلق المزيد من التعاسة والاكتئاب مما يقودهم من جديد لمشاهدة الإباحية.

وغالباً ما يشعر الأفراد في هذا المستوى بالضياع أيضاً، فقد فقدوا شيئاً في حياتهم بسبب انغماسهم بالإباحية، فبعضهم يفقد وظيفته، وآخرون زوجاتهم أو حتى رغباتهم بالعواطف وهنالك منهم من يفقد إيمانه بالله، وهذه فعلاً قدرة الإباحية على عقل الإنسان في هذا المستوى.

المستوى السابع

في المستوى السابع تصبح مشاهدة الإباحية والعمل الجنسي يومية، وهناك شعور اضطراري متجذر وهذا الشعور أصبح يؤثر على مقدرة الشخص على التركيز في أي شيء آخر سوى الإباحية والجنس. وفي هذا المستوى يتفاقم الشعور بالعجز واليأس، والأيام التي لا يشاهد فيها الفرد الإباحية أصبحت نادرة، فكل يوم عادة أصبح مليئاً بالبحث ومشاهدة الإباحية، وأصبحت الصور والمشاهد أكثر تعمقاً بل ويرافقها العنف والاغتصاب والشذوذ والحيوانية وكل ما هنالك من جنس متطرف. السبب في هذا التطرف هي أن المشاهد السابقة لم تعد محفزة أو مثيرة. أغلب الأفراد في هذا المستوى أصبح لا همّ لهم سوى تنفيذ تخيلاتهم، ولقد أصبح من شبه المستحيل عليهم السيطرة على أنفسهم، وفي الواقع العديد منهم في هذا المستوى فقدوا قدرتهم على التراجع وإذا حاولوا

فبسبب خوفهم من النتائج إذا لم يحاولوا، والعديد منهم يؤمرون قانونياً بالبحث عن المساعدة.

في هذا المستوى يقضي الأفراد ساعات عديدة يومياً يشاهدون ويبحثون عن الإباحية أو الجنس التي اقتحمت بشكل تام كل مجالات حياتهم كالعلاقات والعمل والمدرسة والتسلية والمرح والروحانية والمادة.

في هذا المستوى يصبح الكذب سلوكاً متواصلاً وشبه يومي بقصد تغطية ما يقوم به الفرد، وإذا انكشف فهنالك فرصة جيدة أن يقلل من مستوى انغماسه بسبب النتائج المحتملة.

في المستوى السابع تتم السيطرة التامة بالتفكير بالجنس والإباحية على عقل الفرد (أي على الأمور التي يفكر بها وهو وحيد أو في العمل أو حتى لدى التكلم مع الآخرين). في الواقع، فإن أغلب الناس في المستوى السابع لا يقومون عملياً بأي عمل سوى تخيل ما يودون أن يفعلوه. حالما يبدأ المرء بمحاولة تطبيق ما يتخيله وما يراه في الأفلام الإباحية، فهو يضع نفسه في منطقة خطرة بسبب خطورة السلوك المتورط به. غالباً ما لا يمكن ملاحظة الآثار المدمرة للمستوى السابع من الانغماس لشهور عديدة وأحياناً لسنين فتدمر العائلات وتفقد الوظائف. في كل حالة صادفتني تقريباً كان هنالك ضياع على المستوى السابع من الانغماس في الإباحية وهذه هي القوة الإدمانية للإباحية.

السلسلة والإدراك الذاتي

خلال خبرتي في معالجة الإدمان على الاباحية كان من المفيد جداً رؤية وفهم إن الزبائن كانوا على مستويات مختلفة من الانغماس. هذا الفهم يجعل من الأسهل تفهم حاجاتهم ومساعدتهم في بروتوكول العلاج. العديد من زبائني طلبوا المساعدة عندما كانوا يتصرفون اضطرارياً (المستويات 5-7) ففي هذا المستوى من انغماسهم كانوا تقريباً دوماً يفكرون بالإباحية وكان مستوى انغماسهم عالياً

جداً. أما عندما يبحث الزبائن عن المساعدة في المراحل الأولى من انغماسهم (المستويات 1-4) فإن سبب ذلك بشكل عام هو أن ما يشاهدونه أو يجربونه أصبح يشكل قلقاً لهم، وقلقهم هو أين سيقودهم هذا السلوك إذا لم يتصرفوا بالشكل الصحيح. هذا الإدراك الشخصي هو عنصر مساهم لوجودهم في مستويات منخفضة من الإدمان على الإباحية.

إذا نظرت إلي كل من مستويات الإدمان على الاباحية والانغماس بهذا الإدمان، يمكنك رؤية طبيعتها المتطورة، فلكل مستوى مواصفاته الوحيدة، وهذا القفز من مستوى إلى التالي هو في الحقيقة بقوم على أساس ازدياد كثافة البحث ومشاهدة الإباحية، كما أنه مؤسس على التخيلات والشعور بعدم السيطرة وازدياد مخاطر النتائج السلبية القوية.

إليك بعض الأسئلة التي يجب أن تسألها لنفسك:

- ما هو أعلى مستوى من الانغماس بالاباحية كنت فيه في العام الماضي؟
- ما هو مستوى الانغماس الذي يصف بدقة سلوكك؟
- عندما تكون في أعلى المستويات، ماذا يحدث في حياتك؟ (مثلاً، ماذا يحدث في علاقاتك وعائلتك وعملك...إلخ).
- كيف تحولت من مستوى عالي إلى مستوى أقل من الانغماس؟

بتفهم أفضل لمستواك الشخصي من الانغماس، فالخطوة التالية هي تقييم النتيجة أو نتائج عاداتك في مشاهدة الإباحية، وهذا عادة صعب لأن الانغماس الحاد في الإباحية يمكن أن يسبب فقدان العلاقة بالواقع وكيفية تأثير تصرفات الفرد على الآخرين.

تقييم النتائج

لا يمكن لأحد غيرك معرفة العمق الحقيقي لتأثير الإباحية على عقلك وحياتك. مع ذلك قد لا تظهر لك الحقيقة إلا لدى مقدرتك على أن تنظر بصدق إلى جميع

نتائج الإباحية على حياتك. لو فُتحت أمامك نافذة مطلة على حياتك لرؤية المجالات التي تعذبك بسبب الإباحية، ماذا قد تفعل؟

بينما تأخذ بعين الاعتبار كل من المجالات المصنفة أدناه، كن صادقاً في تقييمك، لأن صدقك سوف يزيد من إدراكك وستفهم بشكل أعم قوة إغراء الاباحية عليك.

خذ بعين الاعتبار كيف أثرت الإباحية على مجالات حياتك التالية:

- عاطفياً
- في علاقاتك
- مع عائلتك
- اجتماعياً
- روحياً
- مالياً
- في العمل أو المدرسة
- عندما تواجه عوارض الانسحاب
- جنسياً

عندما تتحول الإباحية إلى إدمان، من الشائع أن تتأثر كل من هذه المجالات بنتائجها السيئة، ولدى الوقع في شرك الإباحية غالباً ما يغفل المدمن عن مدى تأثيرها على كل جوانب حياته. في الصفحات التالية سنعطيك فرصة التعرف على مدى تأثير الإباحية على كل من المجالات المذكورة أدناه.

عاطفياً

تؤثر المواد الكيميائية التي تجري في جسدنا على عواطفنا بشدة. نتيجة لذلك، وعندما يشاهد المدمن الإباحية فإنه يحفّز ويثير حالته العاطفية العادية. في المستويات العالية من الإدمان يكون عقل المدمن قد تعود على الأندورفينات في

جسده، فالأندورفينات تخدر العقل وتخلق حالة عاطفية شبيهة بحالة مدمني المخدرات، وعندما يفتقر المدمن إلى اندفاع المواد الكيميائية في جهازه العصبي، فمن المرجح أن يشعر بالاكتئاب، وهذا ما قد يساهم في نكسة حيث أن العودة إلى الإباحية قد يرفع من معنوياته من جديد. حتى عندما يحاول المدمنون الانقطاع لفترات أطول عن الإباحية فإن عقولهم قد تُطّور حاجة ملحة لهذا الشعور... كنتيجة لذلك. يمكن للإباحية أن تحفز الدماغ كيميائياً مما يجعل المدمن يشعر بالانحطاط والنزق أو على حافة خطرة إذا لم يشاهد إباحية، وشعور أفضل إذا شاهدها.

التمرين السابع: بالاعتماد على المعلومات المذكورة أعلاه، تعرف على كيفية تأثير الإباحية على مشاعرك.

التمرين الثامن: حدد على الأقل ثلاثة مشاعر شائعة لك عندما تفكر حول الإباحية أو لدى مشاهدتها.

التمرين التاسع: ما هي مشاعرك قبل مشاهدة الإباحية؟

التمرين العاشر: ما هي مشاعرك بعد مشاهدة الإباحية؟

في العلاقات

أحد التصاريح الأكثر شيوعاً من قبل الأفراد الذين يصارعون الإدمان على الإباحية هو التأثير الهائل لهذا الإدمان على علاقاتهم. يختار الزبائن العازبون أحد ثلاثة حلول: المجموعة الأولى يقولون لي بأنهم عاطفياً يترددون في علاقاتهم لأنهم يشعرون بعدم الثقة أو أنهم لا يستحقون أن يكونوا مع النساء اللواتي حولهم. أفراد المجموعة الثانية لا يشعرون بنفس الحذر ويريدون حتى بناء علاقة لأنهم يظنون أن ذلك سيساعدهم لملء الفراغ بداخلهم. أما أفراد المجموعة الثالثة فهم نشيطون جنسياً والإباحية بالنسبة لهم هي إحدى وسائل نشاطهم الجنسي.

إن مستخدمي الإباحية في علاقاتهم يُصنفون أيضاً في عدة مجموعات.

في المجموعة الأولى يحاول المدمن إقناع زوجته أو شريكته بمشاهدة الإباحية معه. أحياناً تقبل الزوجة أو الشريكة لكن في أغلب الحالات يرفضن أن تكون الإباحية جزءاً من علاقتهن. في المجموعة الثانية يخفي المدمن إدمانه ويحتفظ به سراً عن زوجته أو شريكته، لكن هذا السر يسيء دون شك إلى الثقة والحميمية في العلاقة.

أحد أكبر التحديات التي تسببها الإباحية في العلاقات هو فقدان الثقة، فهو يؤلم مشاعر الإخلاص والالتزام التي يشعرها كل طرف نحو الآخر. من الشائع للزوجات أو الشريكات أن يشعرن بأن شيئاً ما خاطئاً يدور، وغالباً ما يحاولن كثيراً كي يسترجعن اهتمام شريكهن، وقد تحاول الزوجة حتى أن تتجاوز منطقة راحتها الجنسية كي ترضي زوجها جنسياً، لكن في الكثير من اللحظات تقود مشاعر الخيانة والغضب والألم والخيبة إلى ضغط هائل في العلاقة.

أدناه بعض الأسئلة التي تساعدك على اكتشاف مدى تأثير مشاهدتك للإباحية على علاقاتك.

التمرين 11: حدد بالتحديد كيف تؤثر الإباحية على علاقاتك.

التمرين 12: كيف أثرت الإباحية على كيفية تصرفك في علاقاتك؟

التمرين 13: كيف أثرت الإباحية على من لك علاقة بهم؟

مع العائلة

نادراً ما تؤثر الإباحية على شخص واحد فقط. في العديد من اللحظات تؤثر هذه الإباحية على جميع أفراد العائلة بطريقة أو بأخرى، وهذا يحدث بشكل خاص للأفراد ذوي المستويات العالية من الإدمان. فمدمن الإباحية يُركز فقط على نفسه مهملاً الآخرين وحاجاتهم. قال لي أحد زبائني: "لم أعد أستطيع أن أكون والداً جيداً لأنني لم أكن أستطيع تفادي التفكير بالصور الجنسية والتجارب التي كنت أتعرض لها". عندما تسيطر الإباحية على العقل، غالباً ما يتحمل باقي أفراد العائلة نتائج غياب الزوج أو الوالد.

في التساؤلات التالية سوف تحدد تأثير الإباحية على عائلتك وهذه التساؤلات ليست سهلة لأنك هنا بالذات سببتَ ألماً كبيراً ، ففي النهاية هؤلاء هم الأشخاص الذين تحبهم فعلاً.

التمرين 14: حدد خمس حالات تأثرت فيها عائلتك بسبب انغماسك في الاباحية.

التمرين 15: لو كانت عائلتك لا تعرف شيئاً عن انغماسك في الاباحية. هل هنالك وسيلة لمشاركتهم بصراعك واستخدامهم كمصدر مساعدة لتجاوز هذا الصراع؟ اكتب جوابك سواء كان سلباً أم إيجاباً.

التمرين 16: ما مدى التضحيات التي كان على عائلتك أن تقدمها بسبب انغماسك في الاباحية؟

اجتماعياً

في الظروف الاجتماعية، يقوم المدمنون على الاباحية بأحد ثلاثة أمور: أول احتمال هو أنهم سوف يقللون من نشاطاتهم الاجتماعية، وهذا ما غالباً يقود إلى المزيد من العزلة والشعور بالوحدة. ولقد أثبتت الأبحاث أن العزلة الاجتماعية قد تؤثر على الصحة العقلية. منذ بضعة سنوات أكد أحد علماء الاجتماع أن هنالك عدد محدد من الاتصالات الاجتماعية يجب على الفرد أن يقوم بها أسبوعياً كي يبقى سليماً. وأكد أنه إذا لم يقم الإنسان بالتواصل مع سبعة أشخاص على الأقل فهذا الإنسان يخاطر بالإصابة بمرض عقلي.

بعض المدمنين الآخرين يحولون علاقاتهم الاجتماعية نحو البحث عن تجارب جنسية. في هذه الحالة يكون كامل الهدف الاجتماعي هو الحصول على الجنس. وهذا ما يعرض النشاط الاجتماعي إلى الخطر (مثلاً الأمور العاطفية والأمراض الجنسية المعدية) ونادراً ما يقود إلى علاقة حقيقية ومستمرة.

أما في المجموعة الأخيرة فيحاول المدمن أن يتابع نشاطه الاجتماعي العادي،

ويحاول التواصل مع الآخرين بل ويستمتع. مع ذلك، غالباً ما يحذر من الاقتراب من الآخرين أو التقرب منهم لخوفه من الاقتراب الشديد الذي قد يسبب الأذى للآخر، وهذا يحدث بسبب شعوره بعدم القدرة على السيطرة على إدمانه بحيث لا يريد الشعور بالألم أو التسبب بالألم. النتيجة أنه يحاول الحصول على علاقات لكنه ليس قادراً على التورط فيها بسبب إدمانه.

التمرين 17: حدد كيفية تأثير الاباحية على حياتك الاجتماعية. ثم اكتب بعض الحوادث المحددة حيث أثرت الإباحية عليك اجتماعياً.

التمرين 18: إذا عزلت نفسك اجتماعياً، ماذا تستطيع أن تفعل في هذا المجال؟ اكتب أموراً محددة قد تغير من طريقتك الحالية نحو العلاقات الاجتماعية.

التمرين 19: إذا كان هدف علاقاتك الاجتماعية هو التجارب الجنسية، ماذا يمكنك أن تفعل لايقاف هذا السلوك وتطوير علاقات أكثر صحية؟ اكتب بعض الأمور المحددة يمكنك أن تفعلها لتغيير طريقتك الحالية.

الروحانية

عندما يصل الإدمان على الإباحية إلى أسوأ مراحله فإن دور الروحانية يختفي بسرعة. أغلب الأفراد الذين يتصارعون مع الإدمان على الإباحية يتساءلون بشأن معتقداتهم الروحية، وبعضهم قد يتساءل ما إذا كان الله يهتم بهم حقاً. بعضهم الآخر يتوقف حتى عن الايمان بالله، لكن لا يزال هنالك من يشعرون بالخجل والذنب لعدم قيامهم بواجباتهم الدينية، ومن المحاكاة هنا هو أن هذا الفراغ الروحي واليأس غالباً ما يقود إلى نكسات مكثفة ونوبات حادة من الاكتئاب والنزق والانزعاج والعديد من المشاعر السلبية الأخرى.

عندما يتعرض المدمنون للمعالجة ذات الاثنتي عشرة خطوة كما يحدث في برامج معالجة الإدمان على الكحول، نراهم يترددون فيما يخص علاقتهم مع الله، فهذه

العلاقة قد تؤمن لهم قوة هائلة خلال أعنف أوقات الانسحاب واليأس. جميع الذين يصارعون ضد الإدمان على الإباحية يصلون دون شك إلى نتيجة ما حول علاقتهم مع الله، فبتحولهم نحو الله سيجدون قدرة وقوة إضافيتان لخوض معاركهم الداخلية وإدمانهم.

التمرين 20: حدد كم أثرت الإباحية على روحانيتك. هل كان لديك معتقدات محددة مع الله تغيرت بسبب انغماسك في الإباحية؟ إذا كان الجواب إيجابياً، اشرح من فضلك.

التمرين 21: إذا كنت إنساناً روحياً، هل حاولت أن تشمل الله في مخطط علاجك؟ إذا كان كذلك، اكتب كيف فعلت ذلك، أما إن لم تكن كذلك، فاكتب بعض الأشياء التي تستطيع القيام بها لشمل الله في خطتك.

مالياً

من الشائع أن المدمنين على الإباحية ينفقون مالاً لا يملكونه ، وغالباً ما يقللون من شأن ما ينفقون أو ما يجمعون من مواد إباحية. عندما يصبح لدى المدمنين كماً كبيراً من المواد الإباحية ولا يزال سلوكهم سرياً، فبشكل عام يبحثون عن مكان يخبئون فيه هذه المواد، فإذا اكتشفت الزوجة هذه المواد فهذا يعني غالباً بداية نهاية العلاقة وتحطّم الثقة. أما إذا وجد هذه المواد أحد الأولاد فقد يقود فضول هذا الولد إلى إدمان مزمن أيضاً.

بازدياد استخدام الإنترنت نادراً ما تكتشف المواد الإباحية في الكاراجات أو أماكن أخرى فقد أصبح سهلاً تحميل المواد الإباحية وحفظها في القرص الصلب للحواسيب.

في إحدى قضايا المحاكم مؤخراً حيث كان المحكوم متهماً بتحرش جنسي لطفل، وجدت السلطات ألوف الصور الجنسية على حاسوبه مما ساهم في إدانته.

تراكم المواد الإباحية على الحواسيب يعني أن المدمن قد أنفق ألوف الدولارات للحفاظ على إدمانه وتغذيته. تتزايد بشكل مذهل كميات المال المنفقة كل عام على الإباحية. أكدت إحصائيات العام 2003 أن المبلغ المنفق على الإباحية وصل في أنحاء العالم إلى /56/ مليار دولار و/13/ مليار دولار في الولايات المتحدة الأميركية، وستستمر هذه الأرقام بالتزايد طالما أن الإدمان على الإباحية لا يزال يتزايد.

التحدي الأكبر هنا هو أن أغلب المدمنين ينفقون أموالاً أكثر مما يملكون: اعترف أحد الرجال أنه كان ينفق أموالاً على الإباحية أكثر من الطعام. ووصل به الحد إلى أن يقرر إذا كان عليه أن يأكل أو يصرف ما لديه على شراء فيلم من موقع إباحي، فاختار الإباحية. إن قوة شد الإباحية تجعل من الإنسان المنطقي يقوم بأمور قد تبدو سخيفة للمراقب الخارجي.

التمرين 22: كم من النقود أنفقت على الإباحية في العام الماضي؟ خذ الوقت الكافي وقدّر بجدية كم تنفق شهرياً. كم يؤثر إدمانك على ميزانيتك؟

التمرين 23: هل لديك مجموعة مواد إباحية؟ إذا كان نعم ماذا ستكون ردود فعل من تحبهم لو اكتشفوها؟ كم من المال أنفقت لجمع هذه المجموعة؟ لو كنت قد استثمرت هذه المبالغ، كم كنت ستربح حتى الآن؟

في العمل او المدرسة

إن غالبية المدمنين على الإباحية يواجهون تحديات تمنعهم من التركيز في عملهم أو في المدرسة، فغالباً ما يصلون متأخرين إلى أعمالهم أو على الأقل متعبين لأنهم أمضوا طوال ساعات الليل يشاهدون إباحية، ولقد شرح أحدهم الوضع هكذا: "كنت أبدأ في ساعة متأخرة من الليل حتى أستطيع أن أكون بمفردي وأنا أشاهد الإباحية. كان الوقت يمضي بسرعة بحيث كنت أنام ثلاثة أو أربعة ساعات فقط. كنت دوماً متعباً لكنني لم أستطع التوقف". في حالات مثل تلك فالتركيز لن يكون

على العمل أو المدرسة، ومن الشائع أيضاً أن المدمن سوف يقضي وقتاً ما في العمل وهو يفكر أو يتخيّل حول صور رآها في الليلة الماضية أو يبدأ ذهنه بالتخطيط للفصل التالي. كما أنه شائع للمدمنين الذين وقعوا في هذا الفخ أن يفقدوا أعمالهم أو ترقياتهم بسبب مشكلتهم مع الإباحية. قال لي أحدهم أنه فقد فرصاً كثيرة للترقية بسبب نومه في أحد الاجتماعات، وقال لي آخر أنه كان يذهب إلى مدرسته لكنه كان ينام دوماً خلال الدروس. كنتيجة لذلك كانت علاماته تتدنى وبدأ يخاف من الرسوب في جميع المواد.

عندما تأخذ بعين الاعتبار ثمن إدمانك على الإباحية فكر بالأمور التي لم تستطع إنجازها. كم كان من الفعالية لو أن المدمن الذي يجاهد لتجاوز إدمانه على الإباحية يبدأ بالنوم مبكراً؟ أو أن يصل على الوقت إلى العمل أو المدرسة؟ ما مدى قيمة الوقت الضائع للموظف أو الطالب الذي يرسب بسبب إدمانه؟ لا يمكن المطالبة بأي قيمة للوقت الضائع. لذلك عندما نقدر قيمة الإباحية فإننا لا نقدر أبداً الثمن المادي الحقيقي.

التمرين 24: كم أثرت الإباحية على فعالية واجباتك في العمل أو المدرسة؟ حدد بتفصيل تجربة أو اثنتين توضح كيف منعك هذا من كونك منتجاً. هدف وصف تجربة ما هو لمساعدتك مع تقدير التأثير الحقيقي للإباحية عليك.

التمرين 25: ما هي القواعد التي تستطيع ابتكارها لمساعدتك على إلغاء السلوكيات التي تمنعك من الإنتاج في العمل أو المدرسة؟ مؤخراً، أصبح تعلّم الإنتاجية بشكل أفضل في العمل أو المدرسة جزءاً من عملية الشفاء.

مثال: سأذهب إلى الفراش حوالي منتصف الليل كل ليلة عمل أو مدرسة. هذه هي القاعدة التي يجب أن أطبقها على نفسي إذا كنت راغباً أن أكون فعالاً في العمل أو المدرسة، وسأستخدم الساعة المنبهة

كي ترن في الساعة 11.30 ليلاً كتذكير كي أجهّز نفسي للنوم وكقاعدة أخرى يجب إطفاء التلفزيون والكمبيوتر في الساعة 11.00.

لدى مواجهة أعراض الانسحاب

يتساءلون إذا كانت الإباحية تقود إلى الإدمان عليهم أن يسألوا فقط من أصبح مدمناً عليها. مدمنو الإباحية قد لا يدركون حتى الأعراض. من المثير سماع ردود زبائني عندما أسألهم إذا كانوا يختبرون أية أعراض انسحابية، فأغلبهم يرى أن هذه الأعراض هي كالأرق أو النزق أو حك في الجلد أو عدم راحة أو ألم في أعضائهم الجنسية، وعندما يُسألون عن هذه الأعراض يتعرفون عليها فوراً، لكن الأكثر تحدياً هو أن هذه الأعراض قد تدوم من أسبوعين إلى ثمانية أسابيع، وربما التحدي الأكبر لتجاوز هذه الأعراض هو لدى التعامل مع المشاعر المرافقة للانسحاب، ففي كل مرة يمر المدمن في مراحل الانسحاب هذه يواجه مكونات جسدية وحسية والعديد منهم ينتهون بالانتكاس. فمثلاً من الصعب على المدمن أن يعرف كيف يتصرف عندما لا يستطيع النوم بينما يعلم جيداً أنه لو استسلم فسوف ينام فوراً.

بشكل أساسي هنالك جزءان مهمان لتفهم أعراض الانسحاب. أولاً، يجب على كل مدمن أن يدرك ويتعرف على عوارض انسحابه، ثانياً يحتاج إلى ابتكار برنامج محدد لما سيفعله عندما يبدأ بالإحساس بأعراض الانسحاب. من المهم لكل فرد أن يتعرف على هذه الأعراض لأن هذا الإدراك هو جزء كبير من عملية الشفاء.

الانسحاب هو مرحلة على كل مدمن أن يمر بها، والقليل من الناس يدركون أن الإباحية تخلق تشوقاً قوياً داخل الذهن، وأولئك الذين خاضوا المعركة يعترفون بأن ما واجهوه كان أصعب شيء مروا به في حياتهم. مع ذلك يشعر نفس هؤلاء الأفراد أن هذا التشوق كان واحداً من أفضل الأمور في حياتهم. يصف كتاب "مدمني الجنس والحب المجهولين" الانسحاب كالتالي:

"لا نستطيع تجربة الانسحاب بدلاً عنك ولن نفعل ذلك حتى لو استطعنا. من منا يود اختيارياً التطوع بالمرور بتلك التجربة مرة أخرى؟ حتماً لا أحد . مع ذلك

فألم كل انسحاب فريد من نوعه وخاص وحتى ثمين نوعاً ما (على الرغم من أنك قد لا تعتقد هذا). هذه التجربة هي أنت، فجزء منك كان يحاول أن يخرج إلى السطح منذ زمن طويل. لقد كنت تتجنب أو تؤجل هذا الألم لمدة طويلة، لكن مع ذلك لم يكن بوسعك أبداً تحمله إلى الأبد. أنت بحاجة إلى الدخول بالانسحاب كي تصبح إنساناً كاملاً من جديد. عليك أن تلتقي بنفسك، فخلف الهلع مما قد تواجهه، يحتوي الانسحاب على جذور كمالك الخاص ويجب عليك تجربة ذلك كي تدرك أو تتحقق بنفسك كم من المقدرة لك ولحياتك كانت مخزنة لوقت طويل".

التمرين 26: اكتب حول أعراض الانسحاب التي تعاني منها. إذا احتجت إلى لائحة للمقارنة اعتبر ما يلي:

1. *الدوخة*
2. *آلام جسدية*
3. *صداعات*
4. *أرق*
5. *تململ*
6. *قلق*
7. *تبدلات في المزاج*

التمرين 27: ضع لائحة بالأشياء التي يمكنك القيام بها لمواجهة أعراض الانسحاب. تحتاج هذه اللائحة أن تكون مليئة بالأفكار والسلوكيات التي ستلتزم بها. إذا كنت لن تقوم بهذه الأمور عندما تصارع الانسحاب فلا تكتبها.

جنسياً

يعتقد بعض الخبراء أن مشاهدة الجنس يعزز التجربة الجنسية، مع ذلك فإن المواد الاباحية التي يشاهدها المدمن سوف تبعد عمق الحميمية الجنسية الشرعية. تؤثر الإباحية على نظرة الفرد عن الجنس بعدة أساليب، فهي قد تغلف

نظرته حول العلاقة الجنسية السليمة. لندرس القصة التالية: كان آرون أحد أصدقائي الجيدين واعترف لي يوماً أنه كان مدمناً على الإباحية. في إحدى الليالي وبينما كان يتحدث حول زواجه سألني ماذا عليه أن يفعل إذا رفضت زوجته ممارسة الجنس الفموي أو الشرجي معه، فقد كان يعتقد أن لا مشكلة في ذلك. بعد بضعة أشهر وجدته زوجته يثرثر جنسياً (chat) على الإنترنت مع امرأة. كان عقله قد انغمس في الإباحية بشكل جعله يعتقد أن زوجته كانت تعاني من مشكلة لعدم قبولها هذه الممارسات. فبدأ بالبحث عن فرص لتطبيق تخيلاته هذه. هذه القصة هي إحدى ألوف وألوف القصص حول ما يمكن أن تفعله الإباحية بالعقول. عندما يناضل الزوجان بأوضاع جنسية مختلفة في علاقتهم فهذه العلاقة تصل إلى نقطة خطيرة. غالباً ما قال معالجو وباحثو الجنس أن الحياة الجنسية المعقدة هي مثل نافذة على باقي العلاقة، فإذا كان هذا صحيحاً فإن معاملة الزوج (أو الزوجة) لشريكته لغاية جنسية فقط وشيء للتجريب الجنسي عليها فإن هذا الطموح الشاذ سوف يقود حتى إلى الألم والأذى.

بالإضافة لذلك فإن المشاهدة المستمرة للإباحية قد تقود إلى علاقة جنسية غير مشبعة لكلا الطرفين فالمدمن لن تكفيه الاستمرارية وكنتيجة فإنه سوف يتجه نحو الإباحية والعادة السرية كي يشبع رغباته الجنسية، والشريك غير المنغمس قد ينسحب ويشعر بعدم الراحة لدى ممارسة الجنس. العديد من النساء قلن لي أن السبب هو شعورهن بالاستهلاك والقذر أو على الأقل عدم الراحة لأنهن يعرفن أنهن لسن بجاذبية نجمات الإباحية.

التمرين 28: اكتب كيف بدّلت الإباحية نظرتك حول الجنس. هل بدلت نظرتك حول ما هو مثير لك؟

التمرين 29: كم أثرت الإباحية على سلوكك الجنسي؟ هل هناك أوقات قلت فيها مشاهدتك للإباحية من كمية الجنس التي تمارسها مع زوجتك؟ هل اخترت مشاهدة الإباحية بدلاً من ممارسة الجنس مع زوجتك؟

إماطة اللثام عن الإباحية
لماذا تسبب الإباحية الإدمان وكيف ننشط أو نحد من السلوكيات الإدمانية

تعلمت أن معالجة الإدمان على الإباحية صعبة. أنا معالج محترف رأى رجالاً ونساءً بالغين كانوا يبكون لأنه لم يعد باستطاعتهم التوقف عن مشاهدة الإباحية، وجميعهم يقولون لأنفسهم مراراً وتكراراً: "هذه هي المرة الأخيرة" ويدوم هذا بضعة ساعات أو أيام أو أشهر فقط، وبعد الاستسلام بشكل متكرر وكسر الحواجز التي وقفوا عندها يبدؤون بالشعور باليأس، وغالباً ما يقودهم يأسهم هذا إلى الانتكاس والعديد منهم محطمون تقريباً لأنهم وعدوا زوجاتهم (أو أزواجهن) ورئيسهم الديني ومعالجهم بأنهم قرروا التوقف.

لهؤلاء المدمنين أصبحت مشاهدة الإباحية حلقة شريرة، فهم يلتزمون ويعيدون الالتزام بالتوقف ثم بعد فترة تضعف مقاومتهم ويصبحون أكثر هشاشة، فيعيشون الضغط والكبت والخوف والغضب ومشاعر أخرى لا تحصى. في خضم هذه المشاعر المؤلمة، لا يجدون طريقة أخرى لراحة بالهم إلا بالاستسلام ومشاهدة الإباحية من جديد وللأسف لم تعد الإباحية العنصر المريح في حياتهم فحسب، بل أصبحت الآن مسببة بشدة للإدمان.

حدّد الدكتور باتريك كارنز، أحد مشاهير المستشارين في مجال الإدمان على الجنس، في أحد أبحاثه حالات مايقارب الألف فرد كان إدمانهم على الجنس أشد وقعاً وتحدياً وصعوبة من الإدمان على الكحول أو المخدرات. يقول الدكتور كارنز: "علمنا أن الهوس الإدماني يمكن أن يتواجد في أي شيء يولد أي انحراف مهم في المزاج سواء كان ذلك في شراهة الأكل، أو في إثارة المقامرة أو في إثارة

الإغراء. أحد أهم الأجزاء المدمرة في الإدمان على الجنس هي أنك حرفياً تحمل بداخلك مصدر تمويلك الخاص". وهذا يعني أن الدماغ ينتج بشكل طبيعي مواداً كيميائية، وبخلاف أي مخدر أو كحول فإن جهازنا الداخلي الخاص هو الذي يعزز الكيميائيات الإدمانية لدى مشاهدة الاباحية وهذه المواد الكيميائية مسببة جداً للإدمان عندما تُستهلك بشدة، أي أننا نصل إلى هذه الحالة بسبب موادنا الكيميائية الخاصة.

تشمل هذه المواد الكيميائية المحددة الإيبينفرين والتستوسترون والأندورفينات (مورفين مهدرج) والأوكسيتوسين (مادة لها علاقة قوية بالشعور بالحب) والدوبامين والسيروتونين والفينليتيلامين. وبينما لهذه المواد الكيميائية عدة وظائف فقد وجد الباحثون أنها موازية للهيكلية الجزيئية للأمفيتامين الذي يسبب حالة إثارة عالية. حالما تُعزّز هذه المواد الكيميائية، فإن تأثيرها على الجسم والعقل فوري لكن هذا التأثير قصير المدى نسبياً. لذلك سوف يكرر المدمن هذه الدائرة مراراً وتكراراً للحفاظ على حالة الانتعاش لدى مشاهدته للإباحية وخلال عملية التكرار هذه فإنه يبدل من إنتاج الدماغ لهذه المواد.

يقول الدكتور كارنز: "الاستخدام المستمر يبدل كيميائية دماغ هؤلاء الأفراد إلى أن يحصلوا على الإثارة كي يشعروا بالحالة الطبيعية. الصراع لتجاوز الإباحية يتعقد أكثر لدى ممارسة العادة السرية. ففي أكثر من مائة حالة قابلتها شخصياً وجدت فقط ثلاثة أفراد لم يربطوا الإباحية بالعادة السرية، وهؤلاء الثلاثة كان تعرضهم للإباحية بأقل قدر. عندما تعمل الإباحية مع العادة السرية سوية فالدماغ تصله كميات هائلة من المواد الكيميائية. والإثارة تصبح حينئذ منعشة للمدمن.

إحدى المواد الكيميائية التي يطلقها الدماغ هي الأندروفينات. وجد الباحثان هنري ميلكمان وستانلي ساندرويرث أن الأندورفينات (ونظام الأطراف) لا بد أنه له علاقة ما بنشوة النشاط الجنسي وذروة النشوة، فحالما يطور العقل الرغبة والحاجة لهذه المواد الكيميائية القوية يدرك الجسد أن بإمكانه سحبها من

مصدرها في أي وقت يشاء، لذلك يمكن للمدمن أن يجد الأندورفياتن على مدار الساعة. بعض الزبائن قالوا لي أنهم يشعرون بالإثارة لمجرد تخيل الصور التي شاهدوها.

إن التنافس مع هذه المواد الكيميائية الداخلية ليس سهلاً، لأن أغلب الأفراد مبدئياً لا يستطيعون تخيل الحياة بدونها. فهم مؤمنون بأنهم لا يستطيعون أن يعودوا إلى حالتهم "الطبيعية" إلا بعد مشاهدتهم للإباحية، ويدخلون في مراحل انسحاب مؤلمة عاطفياً عندما يحاولون التوقف عن مشاهدة الإباحية، لهذا السبب يعود المدمن إلى سلوكه مراراً وتكراراً. الصراع حاد جداً، ومن المحزن أن أغلب المدمنين لا يطلبون المساعدة إلا عندما يتمادون بعيداً جداً ويتجهون نحو نقطة الدمار التام، فهم ينتظرون إلى أن يفقدوا الأصدقاء والعلاقات والعمل والشهادة الدراسية.

إذا فقدت يوماً شيئاً ذا قيمة لك أو شعرت بالسعادة بالاعتراف بأنك تعاني من مشكلة قبل أن يحدث شيء سيء، فالآن هو الوقت لفهم ما يحدث بداخلك بحيث تستطيع إيقاف العملية الإدمانية. القسم التالي سيساعدك على فهم كيف تطور إدمانك وكيف يمكنك تعلم الطريقة لإيقاف هذا الإجراء قبل أن يتغلغل بعمق ويتجذر في مسالك عقلك.

تطور الإدمان في عقل الإنسان

إحدى السبل لفهم كيف يتطور الإدمان في الدماغ هي أن نتعلم كيف يتم تسلسل ردود الفعل. تسلسل ردود الفعل هو طريق يتشكل في العقل ويبدأ عادة بمحرض وينتهي برد فعل معين، وحالما يتطور فإن تسلسل ردود الفعل سوف يغير آلياً حالة الفرد العاطفية. مثال على ذلك هو تجربة شخصية مررت بها في طفولتي. "انتقل أحد الأطفال مع عائلته إلى جوارنا وقررت زيارته. في طريقي إلى منزله خرج كلبه وهاجمني وعضني في ساقي. منذ ذلك الحين، كلما سمعت نباح كلب (المحرض) أشعر فوراً بالضغط (ردة الفعل) إلى أن أفكر بموضوعية بما يحدث".

تطبيقاً لذلك على الإباحية، لنعتبر ما قد يقود هذا إلى تطوير إدمان. في المرة الأولى التي يشاهد فيها الناس الإباحية ليس من الضرورة أن يفهم عقلهم المحرض الذي يسبب بعض المشاعر والأحاسيس، لكنهم بشكل عام يعجبهم هذا الشعور. مع ذلك، ففي المرة الثانية التي يشاهدون فيها الإباحية، لم يعد هذا شيئاً جديداً ويعرفون ما طبيعة المشاعر التي يواجهونها لدى المشاهدة. مع مرور الزمن يمكن للمرء أن يربط هذه المشاعر مع الشعور بالراحة لدى حدوث الضغوطات أو الشعور بالوحدة، فهي توفر إصلاحاً سريعاً عندما يبحث المرء عن شيء لطرد الملل، لذا فإن عقل الإنسان يرفع من مستوى الحاجة أو الطلب لهذه المشاعر القوية لدى التعرض من جديد. هذه المشاعر القوية يرافقها إفراز المواد الكيميائية داخل الدماغ. هذه المواد (كما شرحنا سابقاً) هي مسببات قوية جداً للإدمان.

النقطة الحساسة الأخرى التي يجب اعتبارها هي أن مجرد التفكير بالإباحية أو استعادة ذكريات متعلقة بها قد يسبب هذه المشاعر، فمثلاً وصف تيري روبنسون من جامعة ميشيغان ما يحدث لمدمني المخدرات على المستوى اللاواعي وكتب: "غلايين المخدر، والحقنات وصوت قطع الثلج في الكأس المليئة بالويسكي هو مشابه لصوت الجرس الذي كان يجعل من كلب بابلو يسيل لعابه، وعلى الرغم من أن المدمنين يصبحون واعين للعلاقة بين بعض مظاهر الإدمان على المخدرات وبين رغبتهم، فقد لا يدركون أن مكاناً ما أو رائحةً ما توقظ الجوع للمخدر، لذا يجب التركيز على كيفية التعرف إلى أقصى عدد من المحرضات الممكنة بحيث يتم فهم سلسلة ردود الفعل وبالتالي إيقاف نشاطها. وهذا ما سنشرحه في الجزء التالي.

مع ذلك وقبل شرح تطور سلسلة رد الفعل، من المهم أن نذكر أن هنالك العديد من المحرضات تجبر الشخص على الرغبة في مشاهدة الإباحية. إن الكميات المتوفرة للمواد الإباحية أو الصور الجنسية مذهل، فالصور الجنسية متوفرة الآن على التلفزيون والنشرات والإنترنت والمجلات وحتى في طريقة لباس الناس،

وبكل هذه الطرق الممكنة للتعرض، فمن المستحيل حرفياً أن نتجنب هذه المحرضات، مع ذلك، فإن التحضير المسبق للتوقف، قبل أن تحتد شدة المشاعر، قد يساعد في الشفاء.

إليكم كامل سلسلة ردود الفعل المتعلقة بالإباحية

المحرض (الزناد): شاهد مجلة إباحية أو بريد إلكتروني يأتي إلى واردك محتوياً على صور إباحية. هنالك المئات من المحرضات القوية تصل إلى الذهن، وأنت تفكر في الإباحية ومجتمعنا لا يساعد في هذا كثيراً.

حالما يعمل المحرض في العقل فالشيء التالي الذي يحدث هو أن عقلنا يعطي معنى ما للمحرض، وأول شيء يقوم به المرء هو ردة فعل شعورية.

المشاعر: الإثارة الفورية، الاهتمام أو الفضول هي مشاعر شائعة، وغالباً التفكير الذهني يترافق آنياً مع للمشاعر.

التفكير: قد يكون التفكير في البداية "أتساءل" أو "ماذا قد أرى أو أجد". حالما يستقر الاهتمام المبدئي والفضول، فمن المرجح أن التفكير سيكون شيئاً مثل "أستطيع مشاهدة الإباحية" أو" يعجبني ما أشعر به، لماذا لا؟"

عندما تستقر مشاهدة الإباحية في المشاعر والتفكير، يبدأ العقل بسرعة بإفراز المواد الكيميائية مستبقاً ما سوف يحدث لاحقاً.

الإفرازات الكيميائية: الجسد مليء بالمواد الكيميائية التي تحضّره لما سوف يراد وما سوف يحدث. من المهم التأكيد على أنه حالما تتطور سلسلة ردود الفعل في العقل، فإن هذه المواد الكيميائية تنطلق في الجسم قبل أن يشاهد الشخص أي إباحية، لكن بانطلاق هذه المواد في الجسم فإن هذا الأخير يبدأ بالتبدل.

لغة الجسد: معدل ضربات القلب سوف يزداد واليدين قد تتعرقان أو تبردان وحدقتا العينين تتوسعان والعضلات تتقلص وتتصلب.

عندما يعاني الجسم من بعض المشاعر القوية، فعلى العقل أن يقرر إذا كان سيستلم أم لا بشأن مشاهدة الإباحية. هنا بالذات يتدخل الجزء العقلاني والمنطقي من العقل ويسأل: "أمتأكد أنت أنك تريد القيام بذلك؟" أي أن نظام العقل هو الذي يسمح بالتصرف بدلاً من ردة الفعل المباشرة في كل مرة.

التفكير: هذا التفكير الثاني هو ما أدعوه بالمعركة. المعركة الداخلية تجري كالتالي:

لا يجب أن أتفرج على الإباحية

ماذا ستعتقد زوجتي؟

ماذا لو تم اكتشافي؟

قد أخسر عملي

وبينما تستمر هذه الأفكار، فالعقل يفكر أيضاً:

كنت أقوم بذلك لسنين عديدة، فهل ستؤثر مرة أخرى؟

أنا أستحق ذلك

ليس هذا بالأمر العظيم

لن يكتشف أحد ذلك.

للأسف ينتظر أغلب الأفراد طويلاً قبل أن يبدأ الصراع ويكون العقل قد أفرز المواد الكيميائية في الجسم، مما يجعل الصراع صعباً جداً. في النهاية الأفكار المنتصرة في هذا الصراع هي التي سوف تحدد النتيجة. ينتهي الصراع عندما يُجيز العقل سلوكاً معيناً. العامل المفوض هو عادة إما فرضية أو اعتقاد (الفرضية هي تفكير غير مرسخ في العقل بينما الاعتقاد هو شيء تؤمن به فعلاً).

*الفرضية/الاعتقاد*أتساءل إذا كان ذلك سيختفي (فرضية). تشمل الاعتقادات الشائعة أموراً مثل: "لا أستطيع تجاوز هذه المشكلة، فلماذا المحاولة؟ "أو" أنا أستحق ذلك فهو ليس بهذا السوء. مرة أخرى لن تؤذي"

قبل أن يشاهد المرء الإباحية يجب عليه أولاً أن يقبل السلوك على أنه شيء جيد. لذلك فالتفويض من الاعتقادات هو جزء جداً من هذه العملية.

الاستجابة: الاستجابة الأكثر شيوعاً عند هذه النقطة هي بالاستسلام ومشاهدة الإباحية والذي سوف ينتهي على الأغلب بالعادة السرية.

حالما يتم تنظيم سلسلة ردود الفعل في العقل، فلن يلزمها سوى ثوان معدودة كي تدخل في كامل العملية الموصوفة أعلاه، ولهذا السبب يدعي أغلب الناس أن لا سيطرة لديهم على سلوكهم الاضطراري. للأسف، المحرضات الكثيرة قد تقود إلى سلاسل ردود فعل متعددة، وإذا تُرك هذا الأمر دون معالجة فسوف يخلق احتمالات كبيرة للانتكاس. أحد أسباب خطورة الإباحية أن العقل قد يمر بسلسلة ردود فعل بمجرد تخيل صور سابقة.

إيقاف تنشيط سلسلة ردود الفعل -الخطوة الأولى للتخلص من الإدمان

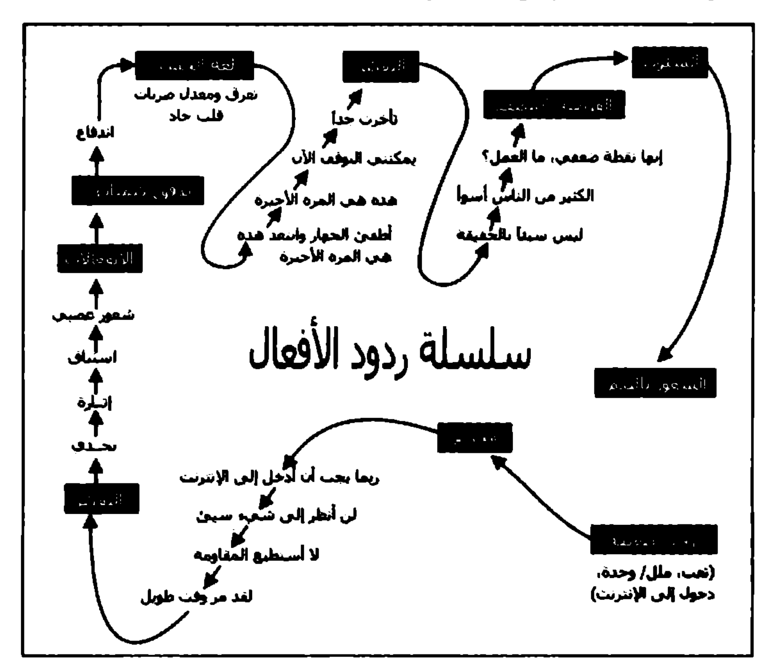
المثير هو أن سلسلة ردود الفعل يمكن تغييرها أو إيقاف نشاطها ويتطلب إيقاف النشاط من الفرد أن يفهم أولاً سلسلة ردود فعله. بعد ذلك وعندما يحدث ذلك مرة أخرى عليه أن يدرك بأقصى سرعة أن ذلك يحدث، فالإدراك السريع حاسم. أخيراً عليه أن يخلق ردة فعل جديدة عندما تبدأ سلسلة ردود الفعل. سلسلة ردود الفعل التي لا تُقيّم أو تُفهم، سوف تقود إلى نفس السلوك مرة تلو الأخرى.

إليكم قصة تصف الخطوات التي يمكن اتخاذها لإيقاف نشاط ردود الفعل: كان جون يتعامل مع الإدمان الجنسي لعدة سنين. لدى التعامل معه حدّدت له سلسلة ردود فعل وعملنا معاً على إعادة كتابة سلسلة ردود فعله. بعد بضعة أسابيع

جاء إلى مكتبي وهو يشعر بالإثارة، فلقد شارك هذا معي بينما كان يقابل امرأة مهتماً بها. بدأت سلسلة ردود فعله عندما دُعيت هذه المرأة من قبل بعض الأصدقاء الآخرين إلى اجتماع، لكن عندما لم تعرفه إلى أصدقائها شعر بالرفض كأنه ليس جزءاً من مجموعتهم. عند تلك النقطة، قال لي جون أن ردة فعله الطبيعية هو في البحث عن شيء محرّض جنسياً، مع ذلك عندما اختار أن يقرأ كتاباً بدلاً من البحث عن محفز جنسي، فقد غيّر استجابته الأكثر شيوعاً، وهي البحث عن تجربة جنسية.

في اللحظة التي يدرك فيها الناس تسلسل ردود فعلهم، فمن المرجح أكثر أن يفهموا أنفسهم، فالإدراك هو نقطة بداية جيدة لخلق التغيير. لذلك، ففي عملي كمعالج نفسي، أطلب من زبائني أن يحددوا سلسلة ردود أفعالهم. إليكم صورة عن كيف حدد أحد زبائني سلسلة ردود فعله الخاصة.

الشكل (1) سلسلة ردود الفعل



إذا بدأت من الأسفل إلى اليمين سترى بداية سلسلة ردود فعل هذا الزبون، فقد بدأ بتحديد بالأوقات التي كان فيها أكثر ضعفاً، ثم تابع منذ أسفل الصفحة نحو المحرّض، وهذا مكان في سلسلة ردود الفعل ستجدونه في الملحق A.

حالما تحددت وفُهمت سلسلة ردود الفعل فمن الجيد مراجعة هذه السلسلة مراراً وتكراراً حتى يتم التعرف عليها كلما بدأ المحرض بالعمل.

قال لي العديد من الزبائن أن تفهم سلسلة ردود أفعالهم ساعدهم للوصول إلى الإدراك وبهذا الإدراك كان باستطاعتهم القيام بشيء مختلف.

مع ذلك فإن إدراك سلسلة ردود الفعل يعني القليل إذا أهمل الفرد عمل خطة تفكير والتصرف بناءً عليها. يتطلب إيقاف نشاط سلسلة ردود الفعل خطة لعب جيدة يمكن استخدامها لكسر مسالك التفكير أو السلوك السيئ. يمكن للخطة اللعب أن توقف نشاط سلسلة ردود الفعل وأن تخلق أساليب جديدة للتصرف بدلاً من الاستسلام، إليكم نموذج عن خطة تفكير.

تشمل خطة تفكير الخطوات التالية:

1) اكتب السلوك الذي تود تغييره وكن دقيقاً بقدر إمكانك. مثلاً: "أريد أن أتوقف عن مشاهدة الإباحية". الإباحية تشمل المجلات، الإنترنت، وقد تشمل أيضاً صور نساء يرتدين لباس السباحة.

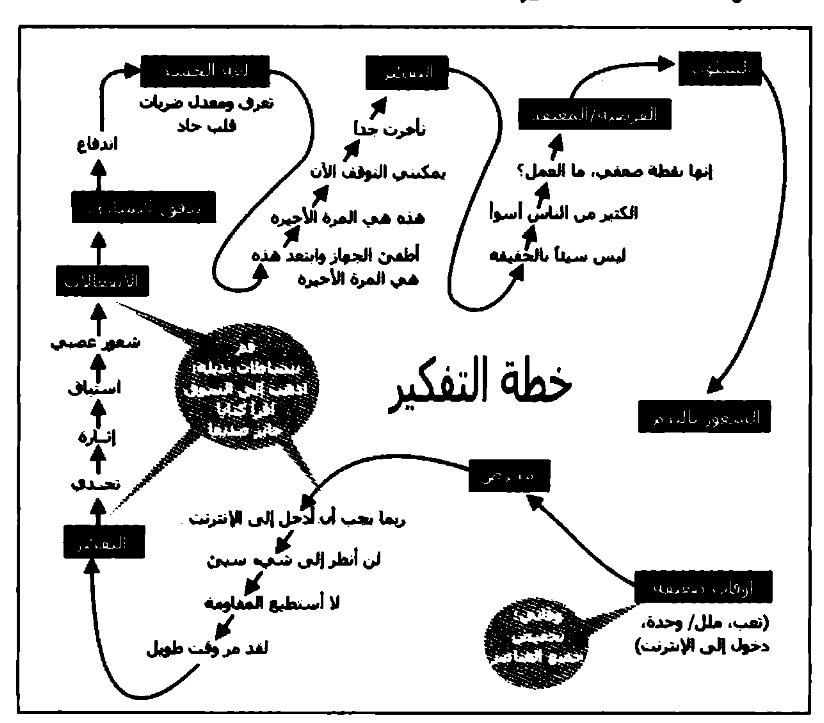
2) اكتب سلسلة ردود الفعل التي تقودك إلى السلوك، فأنت تريد التغيير (انظر إلى الشكل 1 وإلى الملحق A، حيث يمكنك تخطيط سلسلة ردود فعلك الخاصة).

3) اكتب السلوكيات المحددة التي ستغيرها في كل قسم من سلسلة ردود الفعل، فمثلاً، أحد الزبائن ركز على التقليل من أوقات شعوره بالضعف (كما هو ظاهر في أسفل الزاوية السفلية اليمنى من الشكل 2). تساعد كتابة أوقات الشعور بالضعف على تحديد أفكار معينة، وأحاسيس وتجارب قد تساهم على الانتكاس. كما عمل هذا الزبون على إيقاف أفكار مثل: "ربما

علي الدخول إلى شبكة الإنترنت" ثم حاول التقليل من الأحاسيس القوية بالقيام بتبادل النشاطات كالذهاب إلى مخزن أو قراءة كتاب أو مخابرة صديق.

4) الخطوة التالية هي مراجعة مخطط الألعاب كلما نشطت سلسلة ردود الأفعال لتحديد نجاحها أم لا.

الشكل (2) خطة اللفكير



بالإضافة إلى تطوير خطة التفكير، هنالك دروس أخرى يمكن تعلمها من إيقاف نشاط ردود الفعل. إليك بعض التمارين:

التمرين 31: اكتب عن أوقاتك الأكثر هشاشة إزاء الإباحية.

التمرين 32: تحول إلى الملحق A واكتب كل خطوات سلسلة ردود عقلك.

التمرين 33: خصص وقتاً إضافياً لكتابة جميع المعتقدات التي سمحت لك بمشاهدة الاباحية.

مثال: عندما اتشاجر مع زوجتي او صديقتي اعتقد ان مشاهدتي للإباحية مبررة.

يمكنك كسب قيم ورؤيا هائلة لدى التعرف على سلسلة ردود الفعل وكتابة خطة تفكير، فالإدراك الذي تكسبه يمكنه مساعدتك على تجاوز السلوكيات الإدمانية. عندما تشمل خطة تفكير سلوكيات جديدة ومكافآت إيجابية يمكن كسر دائرة الإدمان. إن ابتكار مخطط تفكير يساعدك على تطوير أساس أقوى للبدء بالتغيير.

الفصل التالي يركز على قوة المعتقدات التي تمنع النمو والتغيير.

الفصل الرابع

قوة المعتقدات - تعلم إعادة كتابة المعتقدات التي تدعك ماسوراً

من الشائع في مجتمعنا التركيز على سوء السلوك (مثل الإدمان والغضب، والاستغلال) بدلاً من البحث عن جذور المشكلة، وأغلب محاولات تغيير سوء السلوك تتمركز على إيقاف هذا السلوك. أما في حالات الإدمان، فالبحث عن الجذور يجب أن يكون المكون المركزي قبل حدوث التغيير والشفاء الحقيقي. مع ذلك فعند عدم تفهم سبب حدوث السلوك منذ البداية من المحتمل جداً أن التدخل لإيقاف هذا السلوك قد يفشل، تماماً مثل وضع القطن على الجرح قبل تنظيفه. يحدث التغيير الحقيقي فقط عندما تتغير الأفكار والمعتقدات التي تقود إلى سوء السلوك.

للتأكيد على هذه النقطة، لنأخذ قصة الشاب ستيف ذي السبعة عشر عاماً الذي ذهب إلى كاهنه ليعترف له بمشاهدة المجلات والأفلام ومواقع الإنترنت الإباحية. شرح له رجل الدين كم هو سيء هذا السلوك، لكنه لم يشجع ستيف مطلقاً بل طلب منه فقط أن يتوقف عن المشاهدة وأن لا يعود إليها بعد الآن. بعد نقاشات متكررة وانتكاسات لا تعد ولا تحصى توقف ستيف عن المحاولة، وبدأ يتجنب رجل الدين لأنه كان يشعر بالذنب بداخله. وسرعان ما بدأ ينسحب من الآخرين، فلقد وصل إلى القناعة بأن كل شيء أصبح ميؤوساً منه ولا أمل يرجى.

عندما أتى ستيف إلى مكتبي قال لي إنني ملجأه الأخير وأنه قد حاول كل شيء وتعب من المحاولة. خلال الأسابيع الخمسة التالية ناقشنا أنا وهو العديد مما ذكرته في الفصول الثلاثة الأولى من هذا الكتاب. نتيجة لذلك اكتسب ستيف وعياً جيداً بإدمانه وبقوة سلطة الإباحية. تعلم كيف أن الإباحية تصبح إدمانية في

العقل وكيف يمكن أن تشتت هذا العقل، كما بدأ يدرك أن التوقف عن مشاهدة الإباحية يتطلب معرفةً إضافية وإدراكاً دقيقاً للذات. كما تعلم أيضاً أن الإباحية ليست شيئاً يمكن التغلب عليه بمجرد قوة الإرادة. أخيراً تعلم أن تجاوز إدمانه كان إجراءاً وليس حدثاً. عند ذلك فقط بدأت تتغير معتقداته السلبية حول نفسه وبدأ التغيير.

قصَّ لي ستيف كيف أنه بدأ يشك بنفسه، بعد أن كان يوماً ما نابضاً بالحياة ومليئاً بالحيوية وكان يحب الحياة. لقد كان خجلاً من سلوكه لدرجة أنه عزل نفسه من أقرب أصدقائه وحتى عائلته. خلال إجراء اكتسابه لإدراك أفكاره ومعتقداته تعلم بشأن قوة سيطرة المعتقدات. لقد كان قد شكل حول نفسه العديد من المعتقدات السلبية التي ساهمت وعززت انتكاساته، وهذه المعتقدات حول نفسه أبقته أسيراً لها سنيناً عديدة، وكانت تغذي إدمانه. بعض هذه المعتقدات الأساسية كانت:

- أنا بمفردي ولا أحد يعرف كم أحاول لكن لا أستطيع التوقف
- لا أحد لديه نفس مشاكلي
- أستحق ما يجري لي لأنني لست قوياً كفاية للتوقف
- أنا إنسان سيء
- لن يريدني أحد
- لا أستطيع تلبية توقعات عائلتي مني

أبقت هذه المعتقدات ستيف أسيراً لها ولم يدرك ذلك إلى أن كتبها ورأى ما هي الأفكار التي كانت تقود حياته اليومية. عندما ناقشنا هذه المعتقدات أدرك مدى سيطرتها على حياته، فبدأ بكتابتها واحدة تلو الأخرى وبدأ بتحديها.

تحدي المعتقدات غير الصحية

إن عملية تحدي المعتقدات ليست صعبة حالما يدرك الشخص أن هذه المعتقدات هي التي تسبب سلوكه ثم يقوم بالخطوات التالية:

الخطوة الأولى لستيف كانت بإدراك اعتقاده فكتبه: "لا أحد لديه نفس مشاكلي"؛ وحالما كان هذا هو معتقده المسيطر، طلبتُ منه أن يزودني بكل البراهين التي تدعم تصريحه هذا (وهذه كانت الخطوة الثانية).

تضمنت لائحته ما يلي:

- لقد انغمست في هذا لسنين عديدة بينما يمكن لآخرين أن يتوقفوا في أي وقت.
- ليس لدي قوة إرادة مثل الآخرين.
- قلت لنفسي مراراً أنني لن أنتكس مرة أخرى لكنني دوماً أتراجع.

لاحظوا أن هذه التصريحات هي أيضاً معتقدات. الخطوة الثالثة في تحدي المعتقدات غير الصحية لستيف هي بتوفير كل البراهين الممكنة التي قد تقترح أن هذه التصريحات غير صحيحة. تطلب هذا وقتاً أطول لأن ستيف لم يُسأل مطلقاً إذا كانت معتقداته هذه صحيحة أم لا. تخلق هذه الخطوة دائماً تقريباً منظوراً جديداً. لم يتساءل العديد من زبائني إذا كانت معتقداتهم صحيحة أم لا، وفي حالة ستيف كانت هذه نقطة الانعطاف. لقد افترض أنه كان وحيداً وأن شيئاً ما سيئاً يحدث له، لكن حالما أدرك أن هذه المعتقدات قد تكون خاطئة، بدأ المرح.

فبدأ بسؤالي عن عدد الناس المنغمسين في الإدمان على الإباحية من زبائني. عندما قلت له أنهم تجاوزوا المائة أدرك أنه ليس وحيداً. ثم فكر بضخامة صناعة الإباحية وكم من المال تنتجه سنوياً (أكثر من /56/ مليار دولار سنوياً)، وعندما نظر إلى هذه الأفكار، أدرك أن الملايين من الآخرين كانوا أيضاً يصارعون الإباحية. ساعده هذا على الإدراك أنه لم يكن وحيداً في معركته مع الإباحية.

في الخطوة الرابعة، طلبت من ستيف أن يتفحص مدى تأثير هذه المعتقدات عليه. كانت هذه المعلومات سهلة الوصول إليها لدى مراجعة نشاطاته الاجتماعية والعائلية. كان بإمكانه تحديد أن هذه المعتقدات منعته من التقرب من النساء وتجنب عائلته وأصدقائه عندما كان منغمساً بكثافة في الإباحية. هذه التصرفات زادت من شعوره بالوحدة والعزلة، وعملية فحص هذا التأثير وسّعت إدراكه لنفسه، وتعلّم أن معتقداً واحداً فقط يمكن أن يؤثر على كامل حياته.

حالما يتم المرور بالمراحل الأربعة الأولى تصبح المرحلة الخامسة أسهل بكثير، ففي هذه المرحلة ابتكر ستيف خطة تفكير بحيث أنه حالما يحاول أي معتقد سلبي التسلل إلى عقله في المرة القادمة، فإنه سيتحداه بسرعة كي تنعكس المعلومة الجديدة والرؤيا الجديدة التي اكتسبها. كلما ابتكر الشخص مخطط ألعاب، عليه أن يشمل أموراً محددة سوف يقوم بها في المرة القادمة التي يبدأ فيها بالشعور بالأفكار السلبية. إليكم لائحة صغيرة بالأمور التي اقترحها على زبائني:

ابتكر حاجز حماية كي يذكرك بعدم قبول هذه الأفكار السلبية (دوّن مثلاً ملاحظات على المرآة أو على باب البراد). قد تود استخدام جملة نعلمها لطلابنا الذين يمرون في صفوف: "لا أحتاج الذهاب إلى هناك" وتعني: "لن أسمح لهذا التفكير السلبي أن يسيطر على تفكيري". كن نزيهاً عاطفياً مع نفسك. عندما تنظر إلى معتقداتك ستعرف الحقيقة، أما بالاستمرار في العودة إلى الأفكار السلبية فأنت تهمل ما تعلمته سابقاً. طور أفكاراً جديدة بحيث تستخدمها إذا عاودتك الأفكار السلبية من جديد. بعض الأمور التي يمكنك اعتبارها تشمل: حفظ شيء ما وابتكار أفكار إيجابية تحل مكان المعتقدات السلبية، أو الاتصال بصديق بحيث لا يستمر عقلك بالتفكير السلبي. شارك صديق في مخطط تفكيرك، كما أن نظام دعم قد يفيدك جداً. بعض المعتقدات السلبية قوية جداً بحيث يمكن لصديق أو فرد من العائلة أن يساعدنا على إدراك الواقع.

التمرين 34: قم بالخطوات التالية التي تساعدك على تفهم وتجاوز معتقداتك السابقة.

1. *اكتب عن معتقداتك حول نفسك وعن علاقاتك وعن الآخرين وكل ما يسبب نتيجة مباشرة لانغماسك في الاباحية.*
2. *عزز ما يدعم معتقداتك بأكبر قدر من البراهين.*
3. *انظر إلى معتقداتك واسأل نفسك إذا كان هناك برهان حول صحة أو عدم صحة هذه المعتقدات.*
4. *حدد كيفية تأثير هذه المعتقدات عليك. كن دقيقاً.*
5. *ضع مخطط عمل للمرة القادمة التي يخطر هذا المعتقد على ذهنك.*

عندما تنظر إلى معتقداتك وتعرف سبب هذه المعتقدات وكيف تؤثر عليك، ثم تضع مخطط عملك، فسيساعدك كل هذا على كسر هذه المعتقدات التي كنت تقبلها كحقائق. عملية تحدي المعتقدات السلبية فعالة جداً لأولئك الذين يودون الانغماس في تمرين التعلّم. في العديد من اللحظات نجد أملاً جديداً وينمو المحرِّض الذي يساعدنا على خوض المعركة.

المحرضات

حالما يبدأ الناس بالنظر إلى مشاكلهم على أنها قابلة للحل، فسوف ينتابهم شعور إيجابي، ويحدث هذا عندما يكون التغيير الايجابي في الزاوية. عندما أدرك ستيف أنه لم يكن وحيداً ارتفع أمله وبدأ يتكلم وكأنه واثق من انتصاره في معركته ضد الإباحية. هذا الأمل طوّر محرضاته. إذا لم ترتفع مستويات التحريض عالياً فمن المستحيل الحصول على التغيير الضروري المطلوب للتوقف عن مشاهدة الإباحية، فالإباحية صعبة التجاوز، لكن عندما لا يوجد محرّض فالتغيير لن يحدث، والمحرض يأتي عندما يبدأ الفرد اعتبار أن مشكلته قابلة للحل.

تحرى الباحثون مؤخراً بشأن ما له فاعلية أو لا لدى معالجة الإدمان، وتقترح مكتشفاتهم أن الطرق الفعالة تغرس في الزبون اعتقاداً بأن التغيير ممكن؛ وبهذا المعتقد ينمو المحرض ويتعلم المدمن كيف يستخدم قواه الخاصة. إليكم بعض الوسائل الإضافية التي يمكن استخدامها لزيادة التحريض على التغيير:

- تعرّف وانظر إلى المعتقدات التي تبقيك أسيراً في السلوكيات السلبية.
- أدركْ أن لديك جذور الحلول لمشاكلك بداخلك.
- ابحثْ عن معرفة ومهارات جديدة.
- استخدم قيمك الشخصية لمساعدتك في التغيير.
- افحص تطورك خلال الزمن، لكن لا تجبر نفسك على التغييرات المرغوبة.

إليكم شرحاً لكل من هذه الوسائل :

تعرف وانظر إلى المعتقدات التي تبقيك اسيراً في السلوكيات السلبية

عندما تنظر إلى مثال ستيف سترى مباشرة أن تغيره بدأ كنتيجة مباشرة لشعوره بالأمل مجدداً، وأعتقد أن ذلك ليس ممكناً بدون تقييم المعتقدات التي تبقيك مأسوراً، وبمجرد تحديك لهذه المعتقدات، ستظهر لك الاحتمالات الجديدة. وصف أحد زبائني الأمر على الشكل التالي: "لم أشعر بأي أمل لعدة شهور، أما الآن وقد رأيت كيف أن جميع معتقداتي منعتني من أن أكون اجتماعياً، ومن تعاملي مع عائلتي ومن الشعور الجيد في العمل، أشعر بالحرية."

معتقداتنا قوية جداً لأنها تقود سلوكياتنا، فمثلاً كجزء من تسلسل ردود الفعل المشروح في الفصل الثالث، فلقد خُصصت لك مهمات كي تتعرف على المعتقدات التي تفوضك برؤية الإباحية، وهذه من أدق الخطوات وأكثرها حسماً لعملية التغيير، فعندما يتم تقييم المعتقدات، يصبح من الواضح أنها تحتاج لإعادة التفحص. من أكثر المعتقدات شيوعاً التي أسمعها حول الإباحية هي:

- أنا أستحق ذلك

- هذا ما انا عليه
- إنه ليس أمراً بهذه الأهمية
- الجميع يقوم بذلك

حالما يتم التعرف على هذه المعتقدات فغالباً ما تبدو سخيفة للفرد الذي استخدمها كأسباب لمشاهدة الإباحية. مع ذلك فمن الجوهري أن يتم فهم وتقييم هذه المعتقدات ومن ثم يجب إعادة كتابتها كلٌّ على حدة. إليكم مثالاً كيف يجب القيام بذلك:

المعتقد: مرة أخرى لن تؤذي

الواقع: كنت أقول ذلك لعدة سنين وهي ليست أبداً مرة أخرى فحسب. ما هي نتائج قولي لنفسي أن مرة أخرى لن تؤذي؟ سأستسلم وأشعر بالسوء. ثم لأنني استسلمت، أرفّه عن نفسي لبضعة أيام وأشعر كأن الأمر ميؤوس منه. لذلك ماذا سأفعل في المرة القادمة عندما أفكر أن "مرة أخرى لن تؤذي"؟ سأخرج قائلاً: "هذا ليس صحيح، لأن الحقيقة هي أن مرة أخرى سوف تؤذي، وعلي أن أبدأ بعملية الشفاء إذا سمحت لهذه الأفكار أن تبقى في ذهني".

بما أن المعتقدات هي غالباً المفوضة للسلوكيات، فمن الإلزامي أن تعالج هذه المعتقدات بجدية إذا كان التغيير سوف يتم. كمعالج، قابلتُ العديد من الناس الذين لم يفكروا أبداً بمعتقداتهم، وعندما يبدؤون بالتساؤل حول المعتقدات التي فوضتهم بمشاهدة الإباحية، فإنهم يتعلمون الكثير حول أنفسهم ولماذا يقومون بما يقومون به.

خلال عملية النظر إلى المعتقدات من المهم أن تتذكر أن لديك العديد من المعتقدات التي لم تتطرق إليها أبداً من قبل. لذلك فإن أحد الوسائل الجيدة للتعرف على معتقداتك هي في كتابتها على الورق كي تجعلها أكثر واقعية وأسهل للتحدي.

ومن المصادفات الشائعة هي أنه بينما تكتب معتقداتك فإنك سوف تتعرف أكثر على نفسك وعلى أسباب ما تقوم أو تشعر به.

عندما يتم تقييم وتحدي المعتقدات بصدق فمن الشائع الشعور بالأمل الذي بدوره يقود إلى زيادة محرضات التغيير. المعتقدات السلبية حول النفس قد تكون ساحقة وقد تهزم المحرضات بشكل تام، أما إذا اختفت هذه المعتقدات، يصبح الأمر وكأن قيود العبودية قد أزيلت بعد سنين عديدة.

ادرك ان لديك بداخلك جذور الحلول لمشاكلك

أدرك العديد من أفضل المستشارين أن المعالجة الأكثر فعالية هي عندما يأتي الزبون بحلوله الخاصة. مع ذلك فعندما يتعلق الأمر بالإدمان يمكن لهذا أن يكون سيفاً ذا حدين، فالعديد من المدمنين يودون معالجة إدمانهم بأنفسهم وهم يعتقدون أن بإمكانهم التعامل مع مشاكلهم دون الحاجة لشخص ينصحهم ما العمل. لكن للأسف فالذين لديهم هذا المعتقد هم الذين يحتاجون لأقصى مساعدة. من ناحية أخرى، وجد الباحثون أن أغلب المدمنين تركوا فعلاً إدمانهم لوحدهم.

غالبيتنا نود حل مشاكلنا بأنفسنا، لذلك من الصعب علينا الاعتراف لأنفسنا أو للآخرين أننا لن نستطيع التغيير بدون مساعدة. يتطلب الأمر الكثير من الشجاعة والتواضع للاعتراف بالإدمان، وفي الواقع إحدى أكبر الخطوات التي يتخذها المدمن للشفاء هي الاعتراف بإدمانه، وهي الخطوة الأولى لإيجاد الحل. إذا كنت لا تملك المشكلة (أي لا تراها كمشكلة) فلا سبيل لحلها، بالتالي فإن الذين يتماثلون للشفاء أسرع هم الذين يتكلمون ويناقشون بصدر مفتوح حول حالات إدمانهم.

في العديد من الأمثلة تبدأ عملية التغيير حالما تتكلم عن السلوكيات السيئة، أما التغيير الحقيقي والدائم فيبدأ عندما يدرك الأفراد أن لديهم الإمكانية بداخلهم لتغيير مسار سلوكياتهم الحالية. قال ستانلي أرنولد: "تحوي كل مشكلة جذور

حلها". وبالتعليق على هذا قال لي أحد زبائني: "عندما أدركت أنه لا أحد يستطيع القيام بأي شيء من أجلي، بدأت بمعرفة كل ما يمكن حول إدماني. لم يكن لدي أية فكرة كم من المريح البحث عن حلولي الخاصة وإيجادها. كنت بحاجة لمساعدة الآخرين بالطبع، لكن كان يجب أن تبتعد المحنة عن طريقي". عندما حدث ذلك بدأت الغيمة السوداء التي كانت تحوم فوقه بالانحسار وكذلك سنين الألم والعذاب.

أخيراً، عندما يدرك الفرد أن لديه الحلول بداخله فسوف يشعر بالتحرر. يظن أغلب الناس أنه ليس لديهم المقدرة على التصرف بأنفسهم فيبدؤون بالبحث عن معارف جديدة ومعلومات في الكتب والمجموعات والمستشارين وأنظمة دعم أخرى. عندما يدرك الفرد التطور الممكن حدوثه باستخدام الأدوات الصحيحة وفهم الذات فسوف يشعر برغبة قوية في تعلم وتطوير المهارات الجديدة للقيام بالتغيير، وهذا هو الجزء التالي من المحرضات.

ابحث عن معارف او مهارات جديدة

أحد أهم الدروس قيمة التي تعلمتها كمعالج هو تجميع معطيات أكثر عندما لا تتوفر لدي المعلومات الكافية، فبدون معلومات كافية فإن الذين يصارعون الإدمان قد يفقدون السيطرة تماماً، وعندما يبحث عن المساعدة هؤلاء الذين يصارعون إدمانهم على الإباحية، فإنهم في الحقيقة يبحثون عن أساليب وأفكار جديدة لم يجربوها من قبل، وهنا تبرز أهمية التعليم. تعوّد العديد من المدمنين على الاستسلام بحيث لم يعودوا يتساءلون عن إمكانية التوقف، لذلك عندما أرى زبائن يشعرون باليأس وفقدان الأمل نتيجة لإدمانهم على الإباحية، أحاول أن أجعلهم يفهمون أنه بالمزيد من المعرفة والمهارات يستطيعون تجاوز إدمانهم، فعندما يطلب عقلنا أسلوباً جديداً يبدأ بالفعل بالشعور بالأمل.

هنالك مهارات يستطيع المدمنون تطويرها وتجاوز الإدمان، فبالأدوات المناسبة يمكن ليس فقط تجاوز الإدمان بل يصبح للحياة معنى جديد.

تشمل بعض المعارف التي ساعدت زبائني على كسر مشاعر اليأس ما يلي:

- معرفة كيف يطور العقل الإدمان.
- تفهّم لماذا تسبّب الإباحية الإدمان.
- تطور سلسلة ردود الفعل.
- تطوير مخطط تفكير محدد.
- الخروج من القوقعة وطلب المساعدة من الآخرين.
- استخدام القيم الشخصية والمعتقدات لدعم حلولك.

عندما يتم تطوير هذه المهارات، تبدأ قوة داخلية بالظهور ويبدأ المدمن بالتأكد أنه يستطيع تجاوز إدمانه، ومع معرفة كيفية تنفيذ هذه المهارات، فثمة محرض إضافي للتغيير النهائي.

استخدم قيمك الشخصية للتغيير

أحد أكبر التحديات لتجاوز أي إدمان هو في تغيير القيم الشخصية كي تتلاءم مع القيم الأصلية، فمثلاً، هل تساءلت كيف تتلاءم مشاهدتك للإباحية مع قيمك الشخصية؟ في مجتمع اليوم تناقش القيم والشخصية بشكل سطحي بدلاً من إعطائها الاهتمام الجدي. مع ذلك، لا يزال لدى الأغلبية قيم يحاولون العيش بواسطتها، وهذه القيم مهمة لهم، ولذلك يناضل العديدون مع إدمانهم على الإباحية، فهم يشعرون بالاستياء لكن بما أن إغراء الإباحية قوي، فمن الشائع كسر القيم الشخصية للحصول على المتعة من الإباحية.

السؤال الذي يجب أن يطرح هو: "ما هي القيم التي تقود حياتك؟". في كتابه المدعو "أدوات كسر السلوكيات الإدمانية" يقول الدكتور ستانتون بيل: "كي تقرر طريق الشفاء الذي ستتخذه، يجب عليك أولاً أن تفهم ما هو المهم لك وبماذا تؤمن وما تعتبره صحيحاً". عندما يحدث هذا ستقودك بوصلتك الداخلية كي تضع قيمك بأولوية عليا وكي تستطيع تنمية محرضاتك للتغيير.

لقد أصبح من الشائع لدي سؤال زبائني عن سبب رغبتهم بالتغيير، ولماذا بالذات الآن. أحد الأجوبة الأكثر شيوعاً التي أسمعها هي أنهم يريدون التغيير لأن مشاهدة الإباحية ليست في خط قيمهم الشخصية، فهم يشعرون بالذنب والخجل وعدم السيطرة، والعديد منهم يود أن يبدؤوا بالتفكير بأمور جديدة وأن يعيشوا أسلوب حياة مختلف، وهم يقضون الكثير من الوقت بالتفكير حول الإباحية أو حول مشاهدتها وأن أهدافهم الشخصية بدأت تختفي من حياتهم، وهذا صراع مباشر مع الأمور التي يقيّمونها. نتيجة لذلك، وعندما يبدؤون بالشفاء، تتمركز سلوكياتهم في ما يقدّرونه. وصف أحدهم الأمر على الشكل التالي: "بدلت من عملي بكل بساطة وهذا شيء لم أكن أتجرأ أن أفعله عندما كنت منغمساً في إدماني. يصبح الفرد أكثر تحرّراً عندما يسمح لقناعاته العميقة وقيمه أن تقود سلوكياته".

تحقق من تطورك خلال الزمن لكن لا تجبر نفسك على التغييرات المرغوبة

عمل آرون لعدة أيام كي يمنع عن نفسه الرغبة في العودة إلى الإباحية، وركز بعناية على العيش يوماً بيوم، لكنه لم يستطع تجاوز تشوقه، وأخيراً بعد صراع دام أسابيع انتكس، وكان محبطاً عندما لجأ إلى المعالجة. لقد توقع انه كان بإمكانه أن يقوم بالتحدي ويتحمل أعراض الانسحاب مهما كان الوضع، وكان يركز على النجاح بحيث أنه عندما لم يستطع تجاوز التشوق، فَقَد المحرض كي يكرر المحاولة. تردد لعدة أيام ثم طلب موعداً للمعالجة مكرهاً. درسنا سوية انتكاسه وشرح أنه كان يشعر بالأسى بعد أن حاول عدم العودة إلى مشاهدة الإباحية، فقد كان يشعر وكأنه فقد شيئاً، فلقد أصبحت الإباحية جزءاً منه، ولدى النظر إلى مشاعره اعترف أنه كان يحاول أن يضغط على جميع الأمور كي تصبح كاملة. لقد كانت رغبته شديدة بكسب معركته بحيث كان يحاول أن يجبر كل شيء كي يحدث.

عندما يحدث التغيير فإنه يحدث تدريجياً. هنالك ظروف يصبح فيها الفرد مضطراً للتغيير الفوري، لكن هذه ليست قاعدة. أغلب الذين يتخلون عن الإدمان

يتخذون خطوات تدريجية تقود غالباً إلى نجاح تام. لذلك، من الضروري مراقبة نماذج الانتكاسات والتأكد من أنها انكسرت، وإدوارد هو مثال جيد على ذلك، فلقد حاول يومياً لعدة شهور وكان قد استسلم ولم يستطع تجاوز إدمانه. عندما طلب المعالجة، لم يكن يدري أنه كان باستطاعته التخلي عن إدمانه، لكنه كان يفكر بأنه قد يحاول على الأقل. بعد بضعة جلسات أدرك أن التخلي عن الإباحية ليس حدثاً بل عملية تحتاج إلى الوقت والمعرفة والأدوات الصحيحة ونظام دعم جيد. مع ذلك، فإن أهم عنصر لإدوارد كان عندما تعلّم مراقبة تطوره وقصص نجاحاته أكثر من إمكانية انتكاسه أم لا. بدأ بمراقبة تطوره إلى نقطة تجنبه مشاهدة الإباحية لأسابيع مرة واحدة، و كان بالنسبة له تطوراً ضخماً، فلقد كان مما يحرره أن يدرك أنه يستطيع التطور. في الأشهر التالية عمل على التعلم من كل انتكاسة، مما زاد لاحقاً من محرضاته خاصة عندما أدرك أنه يمكنه النجاح، وفي الحقيقة آمن أنه يمكنه التوقف نهائياً. لأغلب مدمني الإباحية، يعتبر التطور التدريجي (خطوة خطوة) أفضل وسيلة للنظر إلى الشفاء بدلاً من وضعية كل شيء أو لا شيء.

هنالك العديد من الدروس التي نتعلمها من أولئك الذين نجحوا في تجاوز إدمانهم، وربما أعظم درس هو أن ذلك يتطلب محرّضاً ما. فإن لم يكن هناك محرض، فالخطوة الأولى هي في إيجاد التحريض، وحالما تحصل على محرض فالخطوة التالية هي إيجاد أسباب إضافية كي يبقى المحرض. بعد ذلك، وباستخدام المعرفة والأفكار الجديدة يصبح من المناسب التعلم من الأخطاء والمحافظة على الموقف الذي يقول أن هذا لن يحدث ذلك اليوم. أخيراً، إن التعرف على معتقداتك الشخصية واستخدامها هو أسلوب رائع كي تحافظ على محرضاتك.

الفصل الخامس

الخطوات الأولى للتغيير النهائي

"إننا نتغير، سواء شئنا أو أبينا" *رالف والدو إيميرسون*

إذا كان هنالك قلق واحد يعبّر عنه أغلب زبائني فهو ما إذا كان باستطاعتهم التغيير إلى الأبد. فلقد أدرك العديد منهم أنهم يعانون من مشكلة، لكنهم لم يستطيعوا إيجاد وسيلة للتوقف عن مشاهدة الأفلام الإباحية. لقد بدؤوا تعاملهم مع الإباحية منذ الطفولة، وأكدوا لأنفسهم مراراً وتكراراً أنهم سئموا منها ليجدوا أنفسهم منغمسين من جديد. التغيير مرعب ومربك لأغلب الناس، وخاصة للمدمنين منهم.

بعد العديد من المحاولات والفشل، من السهل الاعتقاد أن التغيير يتطلب عملاً شاقاً جداً أو حتى مستحيلاً لإنجازه، وربما لهذا السبب يضع العديد من الناس حياتهم تحت قيادة آلية ويعيشون سنين دون محاولة تغيير سلوكهم. القيادة الآلية هي المكان الذي يلجأ إليه الدماغ عندما لا يعتقد أنه يستطيع حل مشكلة ما، وندعو هذا المكان بالأمان. والأمان هو مكان ما في الذهن يعمل فقط بقصد البقاء.

من حسن الحظ، ومع المعلومات والأدوات الصحيحة، لم يعد هذا الأمان ضرورياً. فحالما تتوفر الأدوات الصحيحة فالتغيير ليس فقط ممكناً بل أيضاً مثيراً، فمن المثير أن تتعلم كيف تتغير وكيف تبدل سلوكيات سابقة غير مقبولة. لكن مع ذلك فهذا التغيير يأتي على مراحل وهذه المراحل يشرحها الدكتور بروشاسكا وزملائه في كتابهم "التغيير للأبد" فهم يناقشون ستة مراحل من التغيير والتي سوف نناقشها في هذا الفصل الحالي والفصل الأخير من هذا الكتاب. المراحل الستة هي:

- مرحلة ما قبل التأمل
- مرحلة التأمل

- مرحلة التحضير
- مرحلة اتخاذ المبادرة
- مرحلة الصيانة
- مرحلة منع الانتكاس

مرحلة ما قبل التأمل

في هذه المرحلة لا يعتقد أغلب الأفراد أن سلوكهم يشكل مشكلة، وقد تراودهم أحياناً أفكار حول وجوب التغيير، لكن نادراً ما تدوم هذه الأفكار. فهم (كما شرحنا سابقاً) في منطقة الأمان، ما يعني أن القليل جداً من هذا التغيير قد يحدث. في هذه المرحلة يكرر الفرد أفعاله مراراً مطوراً غالباً طقوساً ومنهجيات تصبح لاحقاً في مرحلة الشفاء أحد أكبر تحدياته.

بما أن العقل البشري يحب التكهنات والمثابرة، فإنه سرعان ما يستوعب كل تجربة يمر بها ويضع لها معنى ما، فهو يطور العادات والمنهجيات كأمور مناسبة ويقصد تسهيل الأمور عليه. لهذا السبب يشعر أغلب الناس بالإحباط عندما يحاولون كسر إدمانهم لدى التزامهم بالتوقف عن مشاهدة الإباحية، لكن دون التفكير بما يقومون به، سرعان ما يجدون أنفسهم يشاهدونها مرة أخرى. حالما تستقر المنهجيات في عقلنا فمن السهل التجول نحو القيادة الآلية وتكرار نفس السلوكيات، وهذا ما يجعل البقاء في مرحلة ما قبل التأمل اختياراً مقبولاً.

الموضوع الآخر المحيط بمرحلة ما قبل التأمل هو أن أغلب الناس لا يدركون كم هو صعب التوقف عن مشاهدة الإباحية. العديد من الذين عملتُ معهم قالوا لي إنهم لسنين عديدة كانوا يعتقدون أن بإمكانهم التوقف عن سلوكهم في أية لحظة، فيحاولون التوقف خلال فترات طويلة لكي يجدوا الأمر أصعب بكثير مما تصوروا.

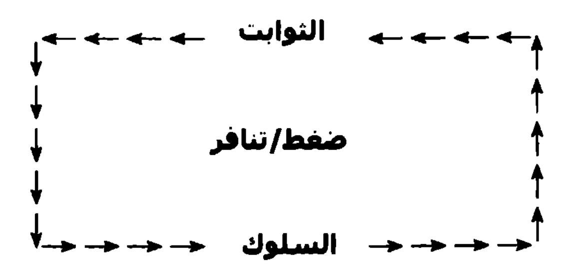
لأسباب معقدة، لا تساعد ثقافاتنا على علاج هذا الوضع، بل إن وسائل الإعلام وأسواقها تتجاوز في الواقع جميع الحدود بمحتوياتها الجنسية في محاولة منها

لكي تتقبل ثقافتنا برمتها العديد من أنواع الإباحية بشكل مفتوح. كنتيجة لذلك توصلت أغلبية السكان إلى قبول الصور الجنسية كجزء لا يتجزأ من التلفزيون والأفلام ومنابع الإعلام الأخرى. لقد ألغيت حساسية الجمهور العام ولم يعد يعتبر المشاهد الجنسية مشكلة، وفي الواقع أصبح من الصعب اعتبار الإباحية مشكلة عندما يقبلها جمهور كامل.

نتيجة لذلك نرى أن العديد ممن يظهرون سلوكيات متعلقة بإدمان على الإباحية في المدرسة أو العمل، أو حتى ربما لا يعتبرون أن تفضيلهم مشاهدة الإباحية على حميميتهم الجنسية مع زوجاتهم (أو أزواجهم) مشكلة. هذه التصرفات هي التي تحدد مرحلة ما قبل التأمل لأنه لا توجد أفكار تحدد مدى تأثير هذه التصرفات على الآخرين أو إذا كان التغيير ضرورياً، وإذا كان يوجد في هذه المرحلة أي موضوع فهو "لا يوجد مشكلة". وهذه بالذات هي حالة الفرد الذهنية في مرحلة ما قبل التأمل.

مع ذلك، فمعظم المدمنين لا يبقون في مرحلة ما قبل التأمل لأنهم لا يستطيعون ذلك، فتصرفاتهم غالباً ما تتطور نحو نقطة شعورهم بالذنب والخجل وفقدان السيطرة، وهذه التصرفات تتعارض مع معتقداتهم الشخصية ونظام تقييمهم، وعندما يحدث هذا يقومون بأحد أمرين: فإما يتغاضون عن ثوابتهم ويتابعون تصرفاتهم (مما يبقيهم في مرحلة ما قبل التأمل)، أو يعملون على تطوير تصرفاتهم كي تتناغم مع ثوابتهم.

الثوابت



التصرفات

طالما لم تكن ثوابت الفرد غير متناغمة مع تصرفاته فسوف يكون في حالة تنافر (ضغط) وهذا وضع صعب عاطفياً، فالأفراد في هذا الوضع يجدون صعوبة حادة في التركيز في عملهم أو منزلهم أو مدرسهم أو أية مهمة عليهم إنجازها، وهذا أحد الأسباب الرئيسية لصعوبة البقاء في مرحلة ما قبل التأمل.

العامل الآخر الذي يسهل غالباً الحاجة إلى الخروج من حالة ما قبل التأمل هو لدى اكتشاف الأمر من قبل الزوجة أو الأهل أو رب العمل، فعندما يحدث هذا يقع المدمن في مأزق محرض. وهذا المأزق غالباً ما يكون عنصراً رئيسياً لحض الأفراد على الخروج من الوضع الراهن. وبينما يود العديد من المدمنين أن يتغيروا فإن أغلبهم لا يفعلون ذلك إلا عندما لا يجدون اختياراً آخر ويجدون أنفسهم محصورين في الزاوية، عندما يتدخل على الخط الزواج أو العائلة أو العمل فالتأمل في التغيير يصبح لا بد منه.

مرحلة التأمل

يدرك المدمنون خلال مرحلة التأمل أن التغيير ضروري، أي أنهم يتجاوزون مرحلة الإنكار. مع ذلك، لا يزالون يتساءلون إذا كانوا يودون حقاً التغيير أو إذا كانت لديهم القوة للتغيير. قد تدوم هذه المرحلة أسابيع أو أشهر بل حتى سنين حسب السبب الذي يختاره الفرد للتغيير. في حقل الاستشارات تم إثبات أن التغيير يحدث لواحد من ثلاثة أسباب: الخوف أو الواجب أو الحب. لنكتشف كلاً من هذه الأسباب ومساهمته في مرحلة التأمل بقصد التغيير.

الخوف

عندما يأتيني الزبائن للمعالجة بسبب الخوف فغالباً ما يكون المحرض خارجياً. بكلمات أخرى، سبب الرغبة بالتغيير يأتي من خارج النفس بدلاً من أن يكون من داخلها. بعض أسباب الخوف التي تحرض الشخص على التغيير هي:

- فقدان الزوجة (أو الزوج)
- اكتشافهم من قبل أحد أفراد العائلة
- الخوف من خيبة ظن الآخرين
- فقدان العمل
- الإحراج الاجتماعي
- أحكام قانونية
- العقاب الإلهي

يعلن العديد من المدمنين أن الخوف هو السبب الأولي لطلب المساعدة. وبينما يمكن اعتبار الخوف محرضاً جيداً للبدء بعملية التغيير، فنادراً ما يعتبر سبباً للتغيير على المدى الطويل. وصف أحد الزبائن الأمر على الشكل التالي: "لقد انزعجت جداً عندما رأتني والدتي وأنا أشاهد الإباحية فلم أتجرأ على المشاهدة لعدة أشهر". لكن عندما كان الخوف هو الذي يقود تصرفاته، تجاوز هذا الخوف وبدأ بالتصرف بسرية أكثر أي أنه تعلم كيف يتجنب أن يُكتشف.

هنالك أوقات حيث يساهم الخوف من فقدان شيء ما كالزواج، في المرحلة التالية للتغيير. فعندما يواجه المدمن قراراً بفقدان الزوجة أو العائلة، نراه يتوجه إلى طلب المساعدة من مستشار محترف، وبينما كان محرضهم الرئيسي لطلب المساعدة هو الخوف، فلقد تحول هذه المحرض كي يصبح رغبة التغيير الشخصية، التغيير الحقيقي ينبع عندما يتحول الزبون من تحريض الخوف إلى التحريض الشخصي، وهذا التحول يتحول خلال الزمن كإدراك ومعرفة، فاستراتيجيات منع الانتكاس داخلية.

الواجب

يساهم الواجب بعملية التغيير مبدئياً لأن الأفراد يشعرون بالواجب نحو الناس الذين من حولهم، ولقد قال لي العديد منهم إنهم يريدون إيقاف إدمانهم بسبب

شخص آخر، فهم يشعرون بالواجب نحو الزوجة أو الابن أو رب العمل. قال لي أغلب الزبائن بأن السبب الرئيسي لقدومهم للمعالجة كان المسؤولية التي كانوا يشعرون بها في الاهتمام بشخص إليهم. إليكم لائحة بالأسباب المعطاة لطلب التغيير طبقاً للواجب:

- الالتزام بالعائلة
- الواجب نحو رب العمل
- مسؤولية العناية بابن
- واجبات أو مسؤوليات دينية

بشكل عام، يساعد الشعور بالواجب على خلق التغيير عندما يبدأ الأفراد بالنضوج، فحالما ينضج الشباب وتتكاثر مسؤولياتهم، فغالباً ما يتغيرون بسبب الواجب. فنحن نسمع تصريحات من نوع: "أدركت أنني يجب أن أتوقف عن العبث وأن أصبح أكثر جدية منذ التقيت فتاة أحلامي". للعديد من المدمنين يأتي هذا المستوى من النضوج مع الزمن ومع المسؤوليات الاجتماعية والعائلية المتزايدة.

لشرح هذه النقطة لنأخذ كمثال إحدى الإحصائيات حول الإدمان على المخدرات أو الكحول. وجد الباحثون أن من تتراوح أعمارهم ما بين 18-25 عاماً يشكلون 22% من الأفراد المدمنين. بالمقابل فإن الذين تتراوح أعمارهم بين 40-44 عاماً يشكلون فقط 9% من هؤلاء المدمنين، ولقد أظهرت دراسات مشابهة نفس النسب حول أية ممنوعات. حسب الخبراء الوطنيين، حتى عدد مدخني السجائر ينخفض بسرعة بعد سن التاسعة عشرة. واكتشف الباحثون أنه لدى المجموعات العرقية والإثنية كان التدخين يبدأ في سن التاسعة تقريباً ويتزايد مع تزايد السن حتى الحادية عشر، ثم يتوقف عند سن السابعة عشرة وحتى التاسعة عشرة ويبدأ بالتنازل اعتباراً من تلك السن. من الواضح إذن، أن أغلب السلوكيات الإدمانية هي ما بين سن الثامنة عشرة والخامسة والعشرين، مما يعني أن

غالبية هؤلاء الشباب سوف ينضجون وسوف تنخفض سلوكياتهم الإدمانية بعد سن الخامسة والعشرين.

يمكن مجادلة أن الحصول على زوجة وأطفال وعمل وواجبات أخرى يؤثر على الناس عندما يجدون دورهم في الحياة ويبدؤون بتحمل المسؤوليات، مما يقلل بدوره من الوقت المتاح للنشاطات الإدمانية. يختار العديد من المدمنين أن يعيشوا حياة بالغة إذا حصلوا على سبب لذلك. يصرح زبائني غالباً أنهم يريدون التوقف عن مشاهدة الإباحية لأنهم لم يكونوا يريدون خذلان زوجاتهم أو صديقاتهم. يقول آخرون : "لا أريد أن يعتقد أولادي أن هذا السلوك جيد." عندما يكون الواجب والمسؤولية هي الأسباب لرغبة التوقف فهناك غالباً علاقة توجه رغبة التغيير، ففي العلاقات الشخصية يشعر أغلب الناس بالمسؤولية والسبب للتغيير.

ثمة سبب شائع آخر للتخلي عن السلوكيات الإدمانية هو في التقاطع الذي تخلقه هذه السلوكيات مع المسؤوليات والواجبات. وضح أحد الزبائن الأمر كالتالي: "إنني جداً مشغول في عملي بحيث إذا انغمست في الإباحية لن يكون بإمكاني متابعة متطلبات العمل، فعملي له دوماً الأولوية على الإباحية." إن الخوف من فقدان العمل أو عدم القدرة على متابعة المهمات في العمل تضيف أسباباً أخرى للمدمن على الإباحية للتوقف أو ترشيد سلوكياته، مثل البقاء حتى ساعات متأخرة من الليل بمشاهدة الإباحية.

الحب

بداخل أغلبنا الرغبة بإيجاد الحب. عندما يغيب الحب من حياة الفرد، تتغلغل الوحدة في سلوكياته أو تقنّع فراغه الداخلي. أغلب قصص حياة المدمنين هي قصص ألم وإساءة في حياتهم العائلية. تمثل القصة التالية أغلب حالات الزبائن الذين عملت معهم خلال السنين الماضية:

عندما كان جوني في العاشرة من عمره انتحر والده. قبل موت الوالد كان جون يشاهد دوماً كيف كان الوالد يسيء معاملة والدته ثم يتحول نحوه ويهدده

وأخوته وأخواته باستمرار. في العاشرة من عمره وجد أن استخدام العادة السرية كان يريحه من ضغوطاته، وعلى الرغم من أنه لم يكن يفهم هذا الشعور تابع هذا السلوك كلما كان يشعر بالضغط. تزوج في سن مبكرة بعد أن حملت منه فتاته، وجاء الوقت الذي لم يعد يكتفي بعلاقته معها. تطورت سلوكياته الجنسية السيئة في عدة مجالات (الإباحية، مخازن الجنس). عندما اكتشفت زوجته هذه السلوكيات كان عليه التوقف ومراجعة تصرفاته، ففي كل حياته لم يتواصل حقاً مع أي إنسانٍ آخر. حتى علاقاته الجنسية مع زوجته كانت على "عجل". عندما طلب المساعدة اكتشف أن علاقاته الشخصية كانت محدودة جداً ولم يحصل على أية علاقة التزام وحب حقيقية مع أي أحد، واكتشف أن ما كان يبحث عنه حقاً هو علاقة حب حقيقي. نتيجة لذلك بدأ لأول مرة في حياته بتطوير علاقات جيدة مع الآخرين وبالتالي استطاع أن يطور تواصلاً عميقاً مع زوجته.

في العديد من الحالات المشابهة لحالة جوني، يتطور السلوك الإدماني عندما يشعر الفرد بالوحدة والعزلة والضغط المتزايد. مع ذلك، عندما يحصل هذا الفرد على علاقة ما تملأ هذه العلاقة فراغه ويتبدد السلوك الإدماني. لكن بدون الأدوات المناسبة، وعند الشعور القوي بالرغبة الجنسية أو عندما لا تعود العلاقة الحالية الفراغ، فغالباً ما يعود العقل للبحث عن الحلول المعتادة السابقة كي يتغلب على المشاعر الداخلية السلبية.

ما يفتقده أغلب مدمني الإباحية في حياتهم هو العلاقات الصحية ولنشدد على كلمة "صحية". عندما لا تجري العلاقات بشكل جيد أو عندما تغيب الحميمية، فمن السهل التحول إلى سلوكيات غير صحية أو ربما إدمانية بحثاً عن الراحة. إن الشعور بالعزلة والوحدة شائع سواء لدى غير المتزوجين أو المتزوجين. من ناحية أخرى، فلعلاقة الحب المقدرة على تهدئة الرغبة في الحصول على متعة فورية.

قال الكاتب ل. براون: " حياة أغلب الناس هي عبارة عن قصص بحثهم عن الحميمية ومحاولاتهم أن يكونوا قريبين من الآخرين اجتماعياً وعاطفياً وجسدياً ."

بداخل كل منا حافز للقبول والحب والحميمية. عندما توجد الحميمية مع الآخرين تقل الحاجة إلى إرضاء خارجي. ولكن بدون تواصل مع الآخرين، هنالك فراغ يجب ملئه بشيء ما، وعندما يملأ هذا الفراغ بالإباحية فإن التحدي الطويل الأمد هو في تعلم كيفية التوقف عن هذا السلوك الإدماني عندما تتوفر الأدوات اللازمة. بالإضافة لذلك فإن العديد من الذين يكافحون الإدمان الجنسي أو الإباحي لم يختبروا مطلقاً علاقة حميمة.

للحب من ناحية أخرى قوة جبارة ويمكن استخدامه كعامل تغيير. شاركني أحدهم في القصة التالية: كان يشرب الكحول في إحدى الليالي مع رفاقه عندما اصطدم بفتاته فخيرته بينها وبين الكحول، فوعدها بأنها المرة الأخيرة التي يشرب فيها. الآن وبعد خمسين عاماً تذكر أن تلك الليلة كانت مثل رنة الاستيقاظ التي كان يحتاجها فحبه لفتاته ساعده في التوقف عن الشرب. وبينما لا يعتبر الحب دوماً دافعاً قوياً، لكن يمكنه أن يكون حقاً مذكراً مستمراً لجعل المدمن يفكر بالتحسن.

قابلت أناساً آخرين حاولوا التوقف عن الإباحية لأنهم كانوا مغرمين، لكن على الرغم من أن الحب قد يقود إلى تخفيف مؤقت من رغبة مشاهدة الإباحية، فنادراً ما يدوم بدون الحصول على الأدوات والمصادر الإضافية للمحافظة على التغيير. يعتقد بعض الأفراد مخطئين بأن مجرد كونهم في علاقة حب فإنهم بعيدون عن المشاكل لكنهم للأسف كانوا يتغاضون عن علاقتهم الطويلة بالإباحية ولم يعوا مستوى التحدي الذي يواجههم.

هذا بالضبط ما كان عليه وضع توم، فلقد أتى إلى مكتبي وكان يشاهد الإباحية كل يوم لأسابيع عديدة. كان لديه خط إنترنت لا سلكي على هاتفه الخلوي. عندما قال لي بأنه سئم من الإباحية لكونه مغرماً بفتاة، نظرت إليه وقلت له مباشرة بأنني لا أصدق أنه يستطيع الاستغناء عن الإباحية لأكثر من أسبوعين، وأضفت أنه بحاجة لمعالجة مكثفة كي يستطيع الشفاء، فلم يصدقني، لكنه عندما لم يستطع فعلاً التخلي عن المشاهدة لأكثر من أسبوعين بدأ يظهر اهتماماً أكبر

بالجلسات العلاجية، وحالما تطورت الأمور بيننا، أدرك أن حبه لصديقته لم يكن كافياً كي يكبح جماح إدمانه وناضل بقسوة كي يتجاوز الحلول السريعة لمشاهدة الإباحية.

بينما يمكن أن يكون الحب عامل محرض للتغيير، لكنه ليس السبب الوحيد لهذا التغيير، فيجب أن يتواجد محرّك داخلي ورغبة في التغيير، وحالما يحدث هذا فإن حب الذات وحب الآخرين يمكن أن يكون دافعاً ممتازاً لتجاوز الإدمان على الإباحية.

يمكن للخوف أو الواجب أو الحب أن يحرض الإنسان على الانتقال من مرحلة التأمل إلى مرحلة التحضير للتغيير. مع ذلك، فبدون الحصول على نفاذ البصيرة الذاتي حول الإدمان وكيفية تجاوزه فإن الانتكاسة أكيدة. لذلك من الضروري الانتقال من مرحلة التأمل إلى مرحلة التحضير. أحد أسباب البقاء في مرحلة التأمل هو أن العديد من الناس لا يعرفون ببساطة ما هي الخطوات التي يجب اتخاذها لطرح الأسئلة المناسبة. فهم يقولون لأنفسهم: "أريد التغيير ، ما العمل؟". تساعد مرحلة التحضير (المشروحة في الفصل التالي) الأفراد على كسب البصيرة والإدراك حول كيفية إمكان التغيير، ومرحلة التحضير هذه هي فترة زمنية حساسة لأولئك الذين يريدون فعلاً أن يغيروا حياتهم وأن يتجاوزوا إدمانهم.

يقول أوشعيا في الإنجيل: "شعبي يتحطم من نقص المعرفة.." التحضير هو خطوة أساسية لخلق التغيير.

التمرين 35: ما هو الأهم لتحريضك على التغيير: أهو الخوف أم الواجب أم الحب؟ الرجاء اشرح جوابك.

الفصل السادس

التحضير للتغيير الدائم

"كلما تعلمنا كلما تغيرنا وتغير إدراكنا الحسي، وهذا التغيير في إدراكنا سيصبح لاحقاً أستاذاً جديداً في داخل كلٍّ منا" .

هاييميوبتس ستورم

غالباً ما يقول لي زبائني: "أريد حقاً أن أتغير لكنني لا أعرف أين أتجه وماذا أفعل. لقد حاولت كل شيء فكرت به" . عندما تدخل مشاعر اليأس والعجز هذه عقل الإنسان فهي بحاجة إلى أمر إيجابي يعطيها الأمل بالعودة. يعلق العديد من الناس في الإدمان على الإباحية بحيث يطغى عليهم الشعور بأن التغيير لا يمكن أن يحدث، لكن من حسن الحظ يمكن لهذا التغيير أن يحدث فعلاً عندما يتم الأخذ بالاعتبار الأفكار والأجوبة الجديدة. فبالإطلاع على هذه الأفكار وبالبحث عن الأجوبة يمكن تطبيق استراتيجيات جديدة لحين الوصول إلى الأمل اللازم للوصول إلى التغيير النهائي. مع ذلك، يتطلب التغيير النهائي تحضيراً كافياً وإلا فإن العادات والمنهجيات القديمة سوف تعود.

عندما كنت طالباً في الجامعة، كنت أعمل صيفاً في بناء الأساسات للمنازل الجديدة. وكانت تدهشني دقة عمل زملائي. فلقد أمضوا سنين عديدة في تطوير مهاراتهم في البناء، مع ذلك كنت لا أفهم في الأسابيع الأولى لماذا كانوا يقضون فترات طويلة وهم يدرسون ويقدِّرون مخططات أرض البناء، فقبل القيام بأي شيء كانوا يدققون المخططات بعناية ويحددون الأبعاد الدقيقة للمنزل مراراً وتكراراً، ولم أفهم ذلك بالكامل إلى أن قالوا لي أنهم إذا غلطوا بأبعاد إنش واحد فإن المزارعين بجوار المنزل وآخرين سوف يعانون من مشاكل. عندما عملت في البناء آنذاك تعلمت دروساً غنية لكن أهمها كان درس التخطيط والتحضير.

إن التخطيط والتحضير حيويان لتجاوز إدمان الإباحية. قد يراودك السؤال التالي:

"ما هي الأمور التي أحتاج لتحضيرها؟" ناقشنا سابقاً بعض عناصر التحضير المهمة كفهم كيفية تطور الإدمان وبالأخص تسلسل ردود الفعل. في هذا الفصل سوف يتم التركيز على العناصر الرئيسية للتحضير والتي تتضمن:

- تعريف الصحوة من الإدمان
- تعريف حدودك
- تحديد الأهداف
- تحديد فريق للدعم لك
- تحديد وتنفيذ وسائل الإطفاء للمساهمة في الصراع ضد الإدمان
- معرفة ما يجب عمله عندما لا تعرف ما العمل
- أسئلة التحدي

اللتحضير

لعريف الصحوة من الإدمان

خلال مرحلة التحضير، من المهم تحديد معنى الصحوة بوضوح. فبدون تعريف واضح، من السهل تجاهل السلوكيات التي تقود إلى الانتكاس. فمثلاً عندما قرر ثايرون أن يتوقف عن مشاهدة الإباحية، استنتج أن الإباحية المتوفرة على الإنترنت هي أكبر مشكلة، لذا حل هذه المشكلة بالتوقف عن المشاهدة عن طريق الإنترنت. بهذا التحديد حاول كل ما باستطاعته تجاهل تشوقه العارم لمشاهدة الإباحية على الإنترنت، لكن على الرغم مع ذلك، وعندما كانت تظهر أفلام عارية على التلفزيون، لم يكن جاهزاً للتحدي. في البداية تجاهل واقع أنه كان يشاهد إباحية (حتى لو بطريقة أخرى)، ثم عندما عاد إلى المشاهدة عن طريق الإنترنت،

أدرك أن السبب المباشر لانتكاسه كان المشاهدة عن طريق التلفزيون أو الأفلام. كانت خطوته التالية أصعب، فلقد تعلم أن يتجنب الإباحية عن طريق الإنترنت، وحدد مشاهداته عن طريق التلفزيون والأفلام إلى برامج محددة، ونجح في عدم مشاهدة الإباحية لمدة ستة أسابيع حتى عندما كان تشوقه يتضاعف. ناضل في الأيام القليلة التالية مع عوارض انسحاب حادة. وبعد مناقشة عميقة اعترف أنه كان يتخيل بشأن الصور الإباحية خلال بضعة الأيام الماضية. بهذا الإدراك حدد معنى الصحوة من الإدمان بالتوقف عن التخيل بأسرع ما يستطيع. فتعريفه للصحوة تبدل مع مرور الوقت ومن خلال تجارب التعلم.

أحد العناصر التي يساء فهمها فيما يتعلق بالإدمان على الجنس هو أن الصحوة تعني عدم الممارسة الجنسية، وهذا غير صحيح. نحن بشر جنسيون ومن الطبيعي جداً أن تكون لنا مشاعر وحاجات جنسية، لكن العنصر الرئيسي في الصحوة هو في تحديد ما يعني لك كيف يؤثر الإدمان عليك وعلى سلوكياتك.

تعريف حدودك

لدى التحضير لمرحلة النجاح في تخطي الإدمان على الاباحية، من المهم جداً تحديد قواعد أو حدود السلوكيات التي تمنع الانتكاس، وتحديد هذه القواعد والحدود يتطلب وقتاً طويلاً وطاقة أقوى. أحد الأسئلة التي تساعد على تحديد هذه الحدود هو: "ما هي ببساطة الأمور التي لا تستطيع القيام بها إذا كنت تحاول تجنب الانتكاس؟" وعندما يتم الرد على هذا السؤال بنزاهة فإنه سيوفر مسارات محددة للمساعدة على تجنب الانتكاس.

استخدم اسحق هذا السؤال كي يحدد القواعد والحدود. في البداية كانت قواعده بسيطة جداً:

أ) لا تدخل إلى الإنترنت إلا عندما يكون أحد آخر في المنزل.

ب) لا تشاهد التلفزيون بعد الساعة الحادية عشر ليلاً.

ج) عندما تدخل على الإنترنت، قم بزيارة فقط بعض المواقع المعينة.

د) لا تمر في الشوارع التي تعلم أنها فيها مخازن للإباحية.

مع مرور الوقت والتجربة، تطور تخطيطه، فبعد أن تعلم تحديد مشاعره أضاف بعض القواعد:

هـ) عندما أشعر بالملل سأتصل بصديق أو أحد أفراد العائلة (هؤلاء الأصدقاء هم كانوا كايل ومايك وسوزان أو أعضاء العائلة كزوجتي أو أهلي).

و) إذا أحسست بالتعب سآخذ إغفاءة قصيرة، وإذا كان الوقت متأخراً ليلاً سأذهب للنوم، وإذا لم تختفي أفكار التشوق سأجلس وأكتب في دفتر مذكراتي.

ق) إذا شعرت بالضغط، سوف أحدد السبب وأحاول حل المشكلة بدلاً من التوجه نحو الإباحية أو أي سلوك خاطئ آخر. سأحل المشكلة بالتعرف عليها والبحث عن أكبر قدر من الحلول الممكنة.

ف) سأتكلم مع أحد ما عندما أشعر بالتشوق الشديد أو بأعراض الانسحاب.

بهذه القواعد والمسارات، وجد إسحق أنه كان ينجح في أغلب الأحيان، وفي بضعة الشهور التالية حدد محرضات جديدة ووضع لنفسه قواعد ومسارات كي ينجح أكثر، وعندما كان ينتكس كان يعرف ما هي القاعدة التي خرقها وكان يطور سلوكاً جديداً للتأكد من عدم خرق هذه القاعدة مرة أخرى.

تحديد الأهداف

خلال مرحلة التحضير، من المفيد جداً تحديد الأهداف، فالهدف يوفر للفرد شيئاً ما للعمل عليه كما يؤمن تصميماً إضافياً للنضال. والأهم من ذلك أن الهدف يساعد على احتلال مكان الأفكار الجنسية وخلق رغبات إضافية للوصول إلى أفكار أسمى. فبملاحقة الأفكار الايجابية غالباً ما يكتسب الجسد والعقل طاقة إضافية وتتواجد أهداف أكثر وراء السلوك.

عندما يضع المرء لنفسه أهدافاً فغالباً ما توجهه هذه الأهداف نحو سلوكيات أكثر تركيزاً وتوجيهاً. وغالباً ما يتحول المدمنون الذين تماثلوا للشفاء نحو سلوكيات أكثر صحة. قال لي أحدهم بأنه وجد أن التحضير لمسابقة الماراثون كان مثيراً جداً له وساعده في التخفيف من تشوقه للإباحية، وهذا شائع فلقد اقترح الباحثون أن الإدمان والتميز يستخدمان نفس المنهجيات في الدماغ، لذلك فالتميز في النشاطات (كالركض أو الفن أو الموسيقى...إلخ) قد يكون من الأمور الأكثر إفادة كي يستطيع المرء تجاوز إدمانه على الإباحية.

من الواضح أنه ليس للجميع أهداف. مع ذلك، فإن الذين يستخدمون الأهداف يمكنهم النجاح عند تنفيذ أهدافهم، أما الذين لا يحبون الأهداف فقد يحتاجون لوقت أطول كي ينجحوا. فغالباً لا يحب الناس وضع أهداف لأنهم يشعرون أنهم سيفشلون وهم يخافون من الفشل (لذلك من الأفضل عدم المحاولة بدلاً من الفشل). مع ذلك يأتي الفشل الحقيقي عندما لا نحاول أو عندما نكف عن المحاولة. إذا لم تكن لديك أهدافاً محددة فإن تعلم استخدام الأهداف سيساعدك في عملية الشفاء. سيركز القسم الحالي على كيفية مساهمة الأهداف في عملية الشفاء.

لا يصل أغلب الناس إلى أهدافهم لأن هذه الأهداف لم يتم تطويرها أو لم تكن محددة بشكل كاف. من الشائع سماع أهداف كهذه: "أريد أن أتوقف عن مشاهدة الإباحية"، وبينما يكون هذا هو الهدف على المدى الطويل، لكنه لا يوفر أساليب محددة يمكن دراستها وقياسها. الهدف الجيد هو الذي يمكن قياسه وتقديره بشكل متواصل. كما يجب أن يتضمن السلوكيات الإيجابية الجديدة التي ستحل محل السلوكيات السلبية السابقة. إليكم لائحة بالأهداف قصيرة المدى ومتوسطة المدى وطويلة المدى.

الأهداف قصيرة المدى

1) *سوف أخوض هذه المعركة يوماً بيوم وسوف أقيس ذلك بتسجيل تطوري على التقويم، فإذا انتكست سوف أضع إشارة في التقويم عند ذلك اليوم وسوف أبحث عن أسباب الانتكاس.*

2) أحتاج لقضاء وقت أقل في التخيل. الآن لا أعرف كم من الوقت أقضيه في التخيل كل يوم، لذلك يجب أن أعرف كم من الوقت أقضيه في هذا التخيل مستخدماً الإستراتيجية التالية:

سوف أركز على التخفيف من الوقت الذي أقضيه في تخيل الأفكار الجنسية، وقياس كم من الوقت أقضيه يومياً في التخيل. المقياس المحدد الذي سوف أستخدمه هو مقياس علامات من واحد إلى عشرة (العلامة /10/ تعني أنني كنت أتخيل كثيراً خلال اليوم). سألاحق هذا خلال مدة شهر وحد).

3) أنتكس عادة عندما أدخل على الإنترنت، لذلك سوف أستخدم الحاسوب فقط عندما يكون لدي هدف معين. لكي أستطيع تحقيق هذا الهدف خلال الشهر القادم فسوف أستخدم الإنترنت فقط لرؤية بريدي الإلكتروني وزيارة المواقع ذات الأهداف المحددة (مثلاً مواقع الأخبار والمصارف).

4) أحتاج لأكثر من مجرد مساعدة زوجتي أو عائلتي. سوف أحدد ما هي المصادر أو الناس الذين سيساعدوني. سوف أبحث عن مستشار أو مجموعة ألتحق بها كي يساعدوني على تعلم الطرق الجديدة لتجاوز إدماني. سوف أجد هذا المستشار أو هذه المجموعة خلال العشرة أيام القادمة. سأبحث أيضاً عن كتب جديدة حول كيفية تجاوز الإدمان على الإباحية.

5) سوف أتعلم أكثر حول منهجياتي وذلك بتفهّم تسلسل ردود أفعالي. سوف أدون تسلسل ردود أفعالي وسوف أراجعها في نهاية كل يوم خلال الشهر القادم.

6) سوف أتعرف على ضغوطاتي الأكثر تكراراً والتي تقودني إلى مشاهدة الإباحية والعمل على التقليل من هذه الضغوطات. لقد ساهمت أوضاعي المادية في مستوى الضغوطات التي كنت أشعر بها وسوف أطور مخططاً للتخفيض من ديوني، وسوف أركز على ذلك بالعمل ساعتين إضافيتين لمدة يومين كل أسبوع.

كما أنني أعاني من ضغط عال عندما أكون في العمل. سوف أبحث عن عمل جديد خلال الأسابيع القليلة القادمة، لكن لن أترك عملي الحالي إلى أن أجد العمل الجديد الذي أرتاح له.

الأهداف متوسطة المدى:

1) *أريد أن اتعلم المزيد حول كيفية تجنب الانتكاس. سوف أقرأ حول إستراتيجيات منع الانتكاس ومن ثم التعرف على نماذجي الانتكاسية. فإذا انتكست سأدون ما كنت سأفعله بشكل مختلف وأحدد النقطة التي بدأت فيها تخطيط انتكاسي.*

2) *أريد التعرف على نماذج انتكاساتي (كل أسبوعين مثلاً) وأشاهد الإباحية اقل من السابق. إذا وجدت أنني أنتكس كل اسبوعين، سأضع هدفاً بأن اذهب أبعد من الأسبوعين الماضيين بدون انتكاس، وبالتحديد اريد ثلاثين يوماً من الاعتدال ثم سأعمل على ستين يوماً من الاعتدال.*

3) *أريد ان اصبح خبيراً في فهم أعراض انسحابي، فعندما سأشعر بهذه العوارض سأدون على ورقة ما اشعر والهدف هو زيادة إدراكي لهذه الأعراض.*

4) *التعلم حول الانهماك في علاقات جديدة بهدف تجنب العزلة الاجتماعية. أريد ان أطور ثلاث علاقات جديدة في الشهرين أو الثلاثة القادمة. أريد أن أعوض شعوري بالفراغ والعزلة بصداقات جديدة. سوف أقرأ كتاباً عن تقوية العلاقات.*

5) *أريد أن أبدأ برنامج تمارين يساعدني على التحضير للجري مسافة /5/ كم ثم /10/ كم. سوف أبدأ التمرين ثلاثة أيام أسبوعياً للجري مرتين مسافة /5/ كم ومرة واحدة مسافة /10/ كم.*

سوف أتمرن في الأسابيع الثمانية القادمة تحضيراً لهذه المسافات. سوف أركض أيام الثلاثاء والخميس والسبت صباحاً.

هذه الأهداف متوسطة المدى سوف أقدرها خلال الشهرين أو الثلاثة القادمة. خلال الأشهر الثلاثة القادمة سوف أركز على هذه المجالات الخمسة بحيث أستطيع تجاوز إدماني.

الأهداف طويلة المدى:

1) البقاء بدون إباحية لمدة /180/ يوم

بالاتكال على أهدافي القصيرة والطويلة المدى، سوف أحاول تجنب الإباحية بأي من أشكالها لمدة /180/ يوماً. وبالذات سوف لا أشاهد الإباحية على الإنترنت أو الأفلام التي تحوي خلاعة، سأبقى نظيفاً.

2) أريد مساعدة الآخرين الذين يصارعون الإدمان على الإباحية.

سأفعل ذلك بالالتحاق في المجموعات ومشاركتهم تجاربي الخاصة.

3) سوف أطور علاقة حميمية صحية مع زوجتي/خطيبتي/ أو من أواعدها.

سأحتاج للتعلم أكثر حول كيفية التركيز على العلاقات الخاصة وقضاء بعض الوقت في التفكير حول تطوير العلاقات الناجحة.

سوف أحتاج لتحسين تفهمي لمشاعر الآخرين. سأفعل ذلك بإلقاء المزيد من الأسئلة على الناس الذين أعيش معهم وسأحاول تفهّم وجهات نظرهم.

4) أريد تطوير مهارة أو هواية جديدة.

سوف أتعلم العزف على الغيتار وعندما أشعر بالملل أو أفكر بالانتكاس، سوف أخرج غيتاري وأتمرن. سوف أتمرن لمدة ثلاثين دقيقة ثلاث مرات كل أسبوع.

إن عملية تطوير الأهداف والمخططات يمكن أن تجلب انتباه العقل إلى سلوكيات أكثر إنتاجاً وإيجابية. ويجب أن تكون الأهداف بسيطة وقابلة للتحقيق. إذا شعرت بأنك غارق بسبب كثرة الأهداف، فمن الأفضل التركيز على هدف واحد أو اثنين فقط وهذا مهم بالذات للأفراد الذين يصارعون التقشف اليومي.

التمرين 36: طور على الأقل هدفين قصيري ومتوسطي وطويلي الأمد وكن محدداً قدر الإمكان وراجع أهدافك بشكل متواصل.

حدّد فريقك الداعم

عندما يقرر شخص ما أنه يريد التغيير، فإنه يتخذ قراراً بالقيام بأموره بشكل مختلف. لكن إذا كان هذا القرار شخصياً فقط فهو قصير الأمد. من الشائع للشخص المدمن أن يعد نفسه بأنه لن يشاهد الإباحية بعد ذلك مطلقاً. مع ذلك يمكن دعم هذا القرار وذلك بإشراك آخرين في هذا الصراع. عندما يبدأ هذا الشخص بالبحث عن المساعدة والدعم الخارجي، فإنه يقوم بالخطوة الصحيحة والايجابية نحو التغيير الجيد والنهائي. إن التحدث مع شخص آخر هو اعتراف جوهري بوجود مشكلة، وهي خطوة مهمة في تجاوز إدمان الإباحية.

من الشائع للناس المباشرة بهذه الإجراءات بالتحدث مع رئيس ديني أو صديق حميم أو أعضاء من العائلة. فمشاركة هذه السلوكيات وطرحها على العلن تريح الكثير من الاضطراب الداخلي. فالسر الذي بقي طويلاً في الداخل لم يعد سراً بعد الآن. لبعض الأشخاص تشكل قوة الاعتراف بسلوكهم راحة قوية بحيث تختفي مشاكلهم لأسابيع أو أشهر، وعندما يمتلكون سلوكهم فإن رغبتهم بالعودة إلى سلوكهم الإدماني تتناقص بشدة، بل وعند بعض الأفراد تختفي تماماً، وهذا ما ندعوه بفترة شهر العسل.

في تلك النقطة من الخطأ، كما هو شائع، الاعتقاد بأن المشكلة قد ولت. للأسف تنتهي فترة شهر العسل ويعود واقع الإدمان للظهور من جديد. وتعود أعراض الانسحاب إلى الواجهة ويعود كذلك الضغط. وهنا يكون الانتكاس شائعاً ويعود الفرد إلى التفكير بـ "لا أستطيع القيام بذلك"، وهنا من السهل العودة إلى مرحلتي ما قبل التأمل والتأمل.

في الحقيقة إن الشيء الوحيد الذي تغير هو أن المشكلة لم تعد سراً، لكن المهارات والإدراك الشخصي حول كيفية تجاوز الأيام الصعبة لم تتطور أو

تكتسب بعد. لهذا من المهم لكل من يقاوم الإباحية أن يفهم أن التغيير هو عملية تستغرق وقتاً وطاقة، فهي تتطلب التعلم حول الإدمان وكيف يتطور، ثم النظر إلى داخل الذات ومعرفة كيفية التعامل بفعالية مع الضغوطات والإغراءات، كما يتطلب ذلك سلوكيات جديدة تحل محل السلوكيات السلبية القديمة.

اللهو والمفيد لدريبات الحريق

أحد الأساليب الأكثر شيوعاً التي تدرَّس في مرحلة التحضير تدعى "تدريبات الحريق"، ويشرح الدكتور فيكتور كلاين مثالاً لهذا التخطيط فهو يجعل زبائنه يمارسون "تدريبات الحريق" إلى أن يعرفوا ما العمل عندما يواجهون التحديات. تتم هذه التدريبات غالباً مع معالج أو مع إنسان قريب لهم. هدف التدريب هو تطوير مخطط نشاط للقيام به عندما يتكرر الانتكاس. هذا المفهوم مشابه لتوقع التحديات المحتملة. إليكم مثلاً لحوار بين معالج وزبون:

المعالج: في أية ظروف تشاهد فيها الإباحية؟

الزبون: أشاهدها بشكل عام في آخر الليل عندما يكون الجميع نائماً. أكون متعباً وأتجول في شبكة الإنترنت دون هدف.

المعالج: إذا كنت تشاهد إباحية، هل يحدث هذا بشكل متكرر؟ أيمكنك إعطائي نسبة مئوية؟

الزبون: أستطيع القول أن هذا يحدث بنسبة 75% من الوقت.

المعالج: إذا أردنا أن نغير هذا النمط، هل تجد نجاحاً أكثر بعدم مشاهدة الإباحية؟ أو هل تعتقد انك قد تجد وقتاً آخر لمشاهدتها؟

الزبون: أعتقد أنني لو قلَّلت من مشاهدتها فسيساعد هذا أكثر.

المعالج: حسناً، لنضعك الآن في هذا الظرف بالذات. متى تأتي عادة إلى ذهنك فكرة مشاهدة الإباحية؟

الزبون: إذا كنت صادقاً مع نفسي فهي تبدأ عندما أشاهد التلفزيون وغالباً ما يبدأ ذلك عندما أشاهد إعلاناً أو شيئاً آخر ذا طبيعة جنسية.

المعالج: أي أن هذا هو المحرض الذي يجعلك تبدأ؟

الزبون: نعم.

المعالج: حسناً، ماذا يحدث بعد ذلك؟

الزبون: أشعر بإثارة كبيرة وأنا أفكر بمشاهدة الإباحية فأذهب إلى غرفتي بحجة أنني سوف أرى بريدي الإلكتروني، وإذا لم يكن أحد حولي أستطيع أن أجد ما أريد دون أن يدري أحد، أنظر بسرعة إلى بريدي الإلكتروني ثم أبحث عن شيء ذا طبيعة إباحية.

المعالج: هل تشاهد بشكل عام نفس الموقع أو تبحث عن الإباحية عشوائياً؟

الزبون: أذهب إلى محرك البحث ياهو أو غوغل للبحث العشوائي ومن خلال هذين الموقعين أباشر وحالما أدخل إلى موقع فإنه يقودني إلى مواقع أخرى.

المعالج: أريد منك أن تتخيل الآن أنك تشاهد التلفزيون ويظهر على الشاشة مشهد جنسي فتأتيك فكرة أن تذهب إلى حاسوبك كي تبحث عن شيء إباحي، وهذا الشعور قوي جداً، وتشعر بهجمة كيميائية لأنك لم تشاهد إباحية منذ أسبوعين. ماذا ستفعل؟

الزبون: في ظرف كهذا، علي أولاً أن اعرف أنني أمام تحدي وعلي الاعتراف لنفسي إنني أرغب بمشاهدة الإباحية. بعد ذلك عليّ أن أذهب للتكلم مع أحد ما لأن هذا جزء من مخططي، أو علي أن أفكر بالنتيجة لو استسلمت وذهبت لمشاهدة الإباحية.

المعالج: ما الذي قد يمنعك من اتخاذ هذه الخطوات؟

الزبون: عندما أنتكس فلأنني لا أفكر بهذه الأمور إلى أن أجد نفسي أمام الحاسوب.

المعالج: إذن لنفترض أنك تهمل الإشارات الأولى وتجد نفسك أمام الحاسوب مع تشوق كبير لمشاهدة الاباحية، وبعد أن فحصت بريدك الإلكتروني تحولت إلى موقع ياهو. ماذا ستفعل عندئذ؟

الزبون: هذا وضع أصعب لأنني أشعر بالهجمة الكيميائية، فتحت هذه الظروف أكون قد أدركت أنني يجب أن أطفئ الحاسوب. بعد ذلك أكون قد قررت أن أتصل بأحد ما لأنني لن أستطيع المقاومة بمفردي عندما تتحرك الكيميائيات بقوة في داخلي، وإذا لم أستطع الاتصال بأحد فلأنني لم أعد أستطيع التراجع. عندئذ سأجلس وأدون في مفكرتي حول شعوري وسأكتب إلى أن أصل إلى حل آخر غير مشاهدة الإباحية.

من المهم جداً توقع الظروف والأوضاع المحتملة لدى الصراع مع الإباحية، ولنلاحظ كم من المهم أن نكون دقيقين ولدينا مخطط تفصيلي حول أوقات التحدي الأكثر صعوبة. تقدم تدريبات الحريق إحدى الطرق للتحضير للمعارك القادمة. يمكن لهذه الإستراتيجية أن تطبق مع جميع السيناريوهات التي يجد فيها الشخص نفسه معرضاً لإغواء الإباحية.

أسئلة التحدي

الأسئلة التالية هي أسئلة تحدي، والهدف منها هو دعوة القارئ للتأمل حول تطور الإدمان وكيف بدأ هذا الإدمان. الأمل هو أنه لدى فهم الأجوبة لهذه الأسئلة، فسوف ينبثق تفهم واضح، لسبب طغيان الإباحية على حياتك وكيف يمكن أن يتغير ذلك. إليكم بعض الأسئلة المفتاحية التي تساعد على التغيير فترة التحضير:

- كيف انغمستُ في الإباحية؟
- كم ساهمت عائلتي وأصدقائي في انغماسي في الاباحية؟
- كيف أشاهد الإباحية؟ وماذا تفعل بي؟

- ما هي الإجراءات التي أستطيع اتخاذها للتقليل من تعرضي للإباحية؟
- هل أحتاج لوضع حدود للوقت الذي أقضيه على الحاسوب أو أين أستخدمه؟ إذا كان الأمر كذلك، كيف ومتى أستطيع أن أفعل ذلك؟
- ماذا أحتاج كي أكون أكثر حذراً؟
- ماذا أحتاج بالضبط كي أغير أو أقلل من انغماسي في الإباحية (مثلاً مشاهدة أقل للتلفزيون ليلاً، عدم التجول العشوائي على الإنترنت خاصة إذا لم يكن يوجد أحد).

خلال مرحلة التحضير، من المفيد جداً معرفة الأجوبة على هذه الأسئلة في الأوقات الصعبة، ويساهم هذا الإدراك في تطوير السلوكيات الجديدة.

بالإضافة إلى المجالات المذكورة أعلاه، إليكم بعض العناصر الإضافية المساعدة في فترة التحضير. وأدناه مناقشة أعمق لأدوات التحضير هذه. إن كلاً من الخطوات المذكورة أدناه تساعد في الخطوة التالية المدعوة "خطوة التصرف" والتي تشمل:

- تطوير التفهم الذاتي وتفهم الخلفية العائلية (راجع الفصل الأول).
- الإدراك المتزايد للتحديات (أي أعراض الانسحاب - انظر تمارين الفصل الأول).
- كيف ولماذا بدأ الإدمان وماذا تعني لك الإباحية الآن (راجع التمارين في الفصلين الأول والثاني).
- تطوير مخطط معين للعمل عليه خلال خوض المعركة ضد مشاهدة الإباحية (راجع الفصل الثالث).
- معتقداتك التي تساهم في سلوكك الإدماني (الفصل الرابع).
- اليوميات لمنع الانتكاس (الفصل التاسع).

الفصل السابع

التصرف والصيانة – سلوكيات التغيير النهائي

"المهم هو المباشرة ثم المتابعة" *ريشارد ل. ايفانز*

يعتبر التحول من مرحلة التحضير إلى مرحلة التصرف فترة مثيرة لأغلب الناس، فلأول مرة منذ سنين يشعرون بالأمل في التغيير، بواسطة مخطط جيد. هنالك بشكل عام بعض الحماس للتقدم وتجاوز إدمان الإباحية. خلال فترة الانتقال من مرحلة التحضير إلى مرحلة التصرف، هنالك غالباً فترة زمنية ينخفض فيها الصراع مع الإباحية، ويمكن ربط هذا بالابتعاد عن السلوك الإدماني نحو البحث عن الحل. خلال تلك الفترة يعتدل السلوك ويمكن ملاحظة النتائج، فأنماط السلوكيات السابقة تبدأ بالتغير وكذلك العادات القديمة كالبقاء حتى ساعات متأخرة من الليل أو التجول العشوائي في الإنترنت. يمكن ملاحظة هذه التغييرات السلوكية مما يعتبر كإشارات واضحة بأن التغيير بدأ يحدث.

بالإضافة إلى التغيرات السلوكية هنالك تغييرات داخلية واضحة، فمستوى الإدراك الشخصي يزداد وتزداد كذلك المشاعر تفاؤلاً وإيجابيةً، كما تبدأ الصورة الذاتية والثقة بالازدياد أيضاً. لا تظهر هذه المشاعر الداخلية فقط في الداخل بل إن الآخرين يبدؤون بملاحظتها. شرح أحد زبائني الأمر على الشكل التالي: "قالت لي صديقتي أنها بدأت تشعر بملامح التغيير، وهي تعلم تماماً أنني أتصرف بشكل جيد". في تلك المرحلة هنالك سعادة وسلام داخلي أكبر، وبشكل خاص خلال مرحلة التعرف يتزايد الإدراك الذاتي وتصبح المشاعر أكثر استقراراً.

اللصرف

الإدراك

كلما اكتسب الشخص إدراكاً أكثر لمستوى إدمانه للإباحية كلما أدرك أن بإمكانه التعلم وتطوير سلوكيات جديدة. تتطلب هذه العملية تقديراً ذاتياً واضحاً ونزيهاً. كمراقب، ليس من الصعب علي التمييز ما بين هؤلاء الذين اكتسبوا هذا الإدراك وبين من لم يكتسبوه. وتوضح هذه النقطة قصة بريان، فلقد كان في سنته الأولى من مرحلة الاعتدال وكان يلتحق باستشارات جماعية وفردية. إليكم جزءاً صغيراً من روايته:

"عندما أدركت أنه لم يعد لدي وسيلة للخروج من المشكلة التي كان يخلقها لي إدماني شعرت بالخوف. كنت متأكداً أنني سأفقد كل شيء، فقد كنت في حالة إنكار الذات لأعوام، ولم أكن أنظر إلى الخلف لأن التغيير كان مستحيلاً بالنسبة لي. كنت أتحول إلى ما كان عليه والدي، وفقط عندما التحقت بمجموعة معالجة بدأت أدرك أن هنالك بعض الأمل، وأدركت أنني كنت على وشك الانحراف الجنسي، عندما طلب مني المعالج أن أكتب عن تاريخي الجنسي وكيف أثرت عائلتي على إدماني وكيف تطور هذا الإدمان. لقد اكتسبت الكثير من مجرد إدراك كم ساهمت ديناميكيات عائلتي في إدماني".

حالما اكتسب بريان إدراكاً أكثر بشأن كيفية تطور إدمانه، بدأ بالبحث عن طرق أخرى للإدراك، وسرعان ما كان يحاول اكتشاف النقاط المحورية التي كانت تقوده إلى الانتكاس. فبدأ بالتفكير حول الأمور التي كان سابقاً يعتقد أنها "غير ذات أهمية"، واستطاع أن يتعرف على بعض هذه العناصر مثل التلفزيون والمجلات الخلاعية والأفلام الإباحية والتجول غير الهادف في الإنترنت والسماح لتخيلاته بالتجول في عقله. بهذا الإدراك، بدأ بالقيام بجهود واعية كي يبدل من سلوكياته، وخلال بضعة أشهر كان قادراً أكثر على اتخاذ الاحتياطات اللازمة لتجنب الانتكاس.

بإدراكه للنقاط المفتاحية حول سبب تطور إدمانه، أصبح بريان قادراً على الانتقال إلى تحديد أفكاره الداخلية وكيفية مساهمتها في تخطي إدمانه. فطوّر تفكير لمساعدته في معركته ضد الإباحية، وإليكم الخطوات العامة لمخطط ألعاب إدراك داخلي:

التمييز: عندما يتسلل إلى ذهنك التفكير الأول بمشاهدة الإباحية، من المهم جداً تمييز هذا التفكير، والنجاح في هذا المجال سيقود إلى ردة فعل سريعة. إذا كنت بمفردك، من المفيد التوقف والقول: "هذا تفكير شائع كان يقودني لمشاهدة الإباحية سابقاً." هذا الإدراك يجب أن يزيد من الأعلام الحمراء الداخلية والتي تعني الحاجة إلى توخي الحذر.

التعرف على المنبع: حالما يتم التعرف على النقاط المفتاحية، من المهم الآن اكتساب رؤيا حول منبع هذه النقاط. هل كان ذلك المنبع التلفزيون أم الإنترنت أم امرأة جميلة رأيتها خلال النهار أم تخيل ما؟ من المهم التعرف على المنبع، فإذا كان التلفزيون فالابتعاد عنه هو خطوة مهمة نحو النجاح. والمبدأ هنا يكمن في أنك لن تنتكس إن لم تكن في هذا الوضع. وبكلمات أخرى، إن لم تكن في البار فلن تجد مشروباً، لذا لا تقم بمعركتك في البار.

النظر إلى النتائج: الخطوة التالية هي بتحديد النتائج. ما هي نتائج الاستسلام وتجاهل النقاط المفتاحية؟ ما هي النتائج إذا تجاهلت الوضع ولم تستسلم؟ إنني أشجع زبائني على التمعن بالاحتمالين، فمثلاً، الرد الشائع لمن سيستسلم هو: "أشعر بالإحباط والذنب واليأس" وغالباً ما أضيف من عندي: "وتحرير جنسي سريع يقودك إلى ارتياح مؤقت". من المهم جداً النزاهة لدى تقييم النتائج، فالنتيجة الأكثر شيوعاً عند عدم الاستسلام هي القوة والثقة والأمل وإثارة إمكانية التغيير، لكن ترافقها للأسف أعراض الانسحاب. من المهم التفكير بجميع الاحتمالات.

بدفع ثمن القيام بذلك في كل مرة يروادك فيها التفكير بمشاهدة الإباحية، فإن القوالب القديمة المحددّة في عقلك سوف تتحطم وسوف تُفتح مسالك جديدة يمكن تطويرها. بالإضافة إلى ذلك فإن أولئك الذين يستخدمون هذا الإدراك ميالين أكثر لرؤية نتائج الاستسلام. يقول أغلب زبائني أنهم لا يفكرون مسبقاً بنتائج مشاهدة الإباحية، ففي تلك اللحظات يكون التشوق الداخلي الطبيعي هو المسيطر. مع ذلك فإن استخدام الخطوات المشروحة أعلاه يوفر إدراكاً عظيماً حول كيفية مصارعة الإدمان.

الخطوة التالية في عملية الإدراك هي في تنفيذ مخطط الألعاب.

تنفيذ مخطط الألعاب: تم تطوير مخطط ألعاب في الفصل الثالث للمساعدة في إيقاف سلسلة ردود الفعل، ومع الإدراك الناجم عن استخدام الخطوات الثلاثة المذكورة أعلاه، فإن الخطوة النهائية هي في تنفيذ مخطط الألعاب للتصرف نحو الطرح المفتوح وكسب المعركة.

إليكم مثال حول إمكانية القيام بكامل هذه العملية:

كان جون يشاهد التلفزيون في ساعة متأخرة من الليل عندما شعر فجأة برغبة في إيجاد شيء إباحي. تعرف أولاً على شعوره، وحالما راودت عقله هذه الفكرة، قال لنفسه: "أنا في خطر"، لقد تعرف على المنبع أي التلفزيون، كما أدرك أنه كان لوحده وقد يطول هذا لمدة ساعة كاملة، فنظر مسبقاً إلى النتيجة لو لم يقاوم وفكر: "إذا استسلمت، سأحتاج للبدء من جديد." مع ذلك أدرك أيضاً أن الكيميائيات قد انتشرت في جسده وأنه كان يشعر بتشوق شديد لراحة جنسية. قاده هذا القلق بالتفكير بنتائج استسلامه، وقد يحتاج إلى الاعتراف بسلوكه هذا لزوجته والمعالجة. ساعده هذا الإجراء على الإدراك أن عليه القيام بشيء مختلف، فاتجه نحو مكتبه وراجع مخطط الألعاب الذي طوره سابقاً، فقرر إطفاء التلفزيون والذهاب للقيام بمشوار على قدميه، وبينما كان يتمشى فكر بما مرَّ به وقرر الاتصال بزوجته حالما يعود إلى المنزل ويشرح لها ما عاناه.

لنلاحظ أن كلاً من العناصر المشروحة أعلاه تحدث في العقل. هذا الإدراك الداخلي يساعد في خوض المعركة ضد الإدمان على الاباحية. لماذا؟ لأنه من السهل جداً العودة إلى العادات القديمة دون التفكير بها، ومن الشائع جداً الانتكاس لأن العادات والمناهج والنقاط المفتاحية القديمة لم يتم تفحصها أو تحويلها.

التمرين 37: كم يؤثر مستوى إدراكك على إمكانياتك بمحاربة تشوقك لشاهدة الاباحية؟

المشاعر

عنصر آخر مساعد في مرحلة التعرف هو التفهم الواضح للمشاعر الخاصة. من الشائع الانتكاس لدى الشعور بالحزن أو اليأس أو الوحدة أو أية أفكار سلبية أخرى تراود الذهن. لهذا من المهم جداً التعرف على هذه المشاعر، وغالباً ما يحدث الانتكاس لأن الأشخاص يتجهون نحو الإباحية بدلاً من العمل على اكتئابهم أو همهم العاطفي. مع ذلك، فهم يتعلمون في مرحلة التعرف أنهم إذا تعرفوا على مشاعرهم الحقيقية، يمكنهم القيام بشيء آخر عدا مشاهدة الإباحية عندما يشعرون بالإحباط.

تعوّد اسحق على التوجه نحو الإباحية كلما شعر بالوحدة، فلم يكن لديه علاقة شخصية وكان يشعر بالعزلة التامة عن الجميع. كان مكتئباً بوضوح بسبب انغماسه في الاباحية، وكان قد طور منهجاً في مشاهدة الاباحية عندما كان لوحده في نهايات الأسبوع. بعد أن تعلم حول سلسلة ردود الفعل وكيف كان يعمل عقله، بدأ بالتعرف على حالات مشاعره كلما انتكس، ووجد أن شعوره بالوحدة والعزلة كان يحرض أفكاره لشاهدة الاباحية. وبهذا الإدراك وجد بسرعة أنه من الأسهل جداً التعرف على مشاعره ومحاولة حلها بدلاً من تجاهلها وتوقع اختفائها. نتيجة لذلك، سرعان ما طور أساليب منتجة للتأقلم مع هذه المشاعر السلبية.

إن الفائدة الإضافية التي يوفرها التعامل مع المشاعر هي إمكانية حلها، فعندما تحل هذه المشاعر إيجابياً يخف الضغط على العقل ويرتاح أكثر. من الثمين جداً تعلم حل الاضطراب العاطفي لمنع الانتكاس.

التمرين 38: صف مشاعرك الأكثر شيوعاً لديك. كيف تؤثر هذه المشاعر على رغبتك في مشاهدة الإباحية؟

الصورة الذاتية

خلال مرحلة التصرف تبدأ الصورة الذاتية للشخص بالتبدل. يعلن العديد من المدمنين أن صورتهم الذاتية كانت متضررة جداً نتيجة لسلوكياتهم. فالعيش في كذبة أو إخفاء الأسرار يخلق عالماً كاذباً يعيش فيه المدمنون فقط. يتطلب عيش الحياة المزدوجة عملاً شاقاً ومخادعة، والنتيجة هي غالباً صورة ذاتية منخفضة المستوى. من جانب آخر، فأولئك الذين يتخذون الخطوات المناسبة نحو التغيير، يكون لديهم حس أكبر بالنمو والمعرفة وتزداد ثقتهم بالنفس. فهم يحبون التعلم والتعرف على أساليب جديدة لتجاوز إدمانهم. إنهم يحبون التعلّم الذي يوفره الانضمام إلى مجموعات الخطوات الاثنتا عشرة أو التوجه إلى مستشار ما.

عندما يزداد التقدير الذاتي لدى الشخص فإن ذلك سوف يظهر جلياً. فالتحول من الكره للذات نحو الثقة بالذات يتطلب وقتاً ومجهوداً. لدى العديد من مجموعات المعالجة المجهولة للإدمان على الجنس أو الكحول مشابك أو ميداليات أو تذكارات أخرى لمكافأة الأفراد الذين وصل مستوى صحوتهم إلى /30/ أو /60/ أو /90/ يوماً...إلخ. هذا النوع من المكافأة أو التقدير يمكن أن يرفع من مستوى الثقة لدى هؤلاء الناس بأنفسهم بعد أن قضوا كامل حياتهم دون تشجيع إيجابي مطلقاً. وبما أن الآخرين سيرون ثقتنا الجديدة بأنفسنا، فإن مكافأة القبول الاجتماعي هي نتاج لتصرفنا في تجاوز الإدمان على الإباحية.

التمرين 38: كم أثرت الإباحية على صورتك الذاتية؟ كم تتغير صورتك الذاتية كلما حصلت على معلومات ومعرفة حول كيفية التوقف عن مشاهدة الإباحية؟

الأفكار

"أنا أفكر فأنا موجود". إن عقل الإنسان الذي يصارع الإباحية يمتلئ عادة بمشاعر الذنب والخجل والاكتئاب والحزن واليأس. لأن الإباحية أصبحت تسيطر على هذا العقل، فلا يجد الفرد المدمن بعد ذلك هوايات أو رياضات أو أية نشاطات أخرى ممتعة. يمكن للإباحية أن تحتل كامل العقل بحيث لا يمكن التفكير بأي شيء أخر. لذلك يتهرب المدمن من أية نشاطات اجتماعية أو رياضية كي لا يضيع فرصة مشاهدة الإباحية.

أما أولئك الذين طوروا مخطط ألعاب والذين يقومون بإجراءات نشطة للتغيير، فسوف يبدؤون بتركيز أفكارهم حول مظاهر أخرى من حياتهم. فالعازب سوف يحاول إنشاء علاقة شخصية، والمتزوج ينغمس أكثر في حياته العائلية، وتبدأ حرفياً جميع مجالات حياته بالتغيير. قال لي أحدهم: "لأول مرة في حياتي يمكنني الاستمتاع بالأمور الحياتية البسيطة، بل إنني لا أصدق الأمور التي عدت إلى القيام بها من جديد. فأولادي يرون الآن أباً لم يروه من قبل أخلاقاً. إنني أنظر الآن إلى الوراء بقرف". إن متع تصحيح العقل لا حدود لها.

أحد طرق تقدير التطور في تجاوز الإدمان على الإباحية هو في التعرف على الأفكار الشخصية. ومن الواضح أنه كلما قلل الشخص من تخيلاته كلما كانت فرص نجاحه أكثر في التطور. إحدى طرق قياس النمو هي في ملاحقة الوقت الذي يقضيه الشخص في التخيل وكم خفَّ ذلك. ففي مرحلة التصرف يجب أن يخفف الفرد من كمية التخيلات التي تراود ذهنه بأقل مما كانت عليه في مرحلتي ما قبل التأمل والتأمل.

التخيلات

ما قبل التأمل- في هذه المرحلة يوجد الكثير من التخيلات التي تغطي ساعات كثيرة كل يوم. وهذه التخيلات ذات طبيعة تفصيلية جداً وغالباً ما تقود إلى نوع من التصرف المعين (كالعادة السرية أو مشاهدة الإباحية أو القيام بعلاقة جنسية مع أحد ما).

التأمل- التخيلات متكررة ومشابهة لتلك التي في فترة ما قبل التأمل. إذا تم التعرف على هذه التخيلات كمشكلة، قد تجري محاولات لايقافها أو التخفيف منها. مع ذلك يعتبر أغلب الناس أن الانفراج هو في عدم مشاهدة الإباحية ولا يعتبرون أن تخيلاتهم قد تقودهم إلى ذلك.

التحضير- خلال فترة التحضير، تعتبر التخيلات كمحرض يجب استبداله. نتيجة لذلك، يتم تطوير الاستراتيجيات لمحاولة إيقاف هذه التخيلات. يتم تنفيذ إستراتيجيات شائعة مثل "توقف". وتتضمن هذه الإستراتيجية الاعتراف بالتخيلات ومحاولة إبعادها عن العقل خلال ثلاث ثوان فقط، كما تتضمن استبدال التخيلات بأفكار إيجابية ومنتجة.

التصرف- عند مرحلة التصرف يتم التعرف على التخيلات لكونها العنصر الرئيسي للانتكاس. نتيجة لذلك، يتم استبدال الأفكار المشبعة بالتخيلات بسرعة. بالإضافة لذلك، تتوجه الأفكار نحو أهداف جديدة وإنجازات مرغوبة، وأغلب الوقت يخصص للتفكير في المنزل أو المدرسة. خلال هذه المرحلة يتوجه التفكير الذي كان منحصراً في مشاهدة الإباحية نحو توجهات أخرى. كما تظهر بوادر العطف والعاطفة نحو الآخرين، وتزداد كذلك الروحانية والاعتماد على الذات والصداقة، وتصبح العلاقات أكثر واقعية. أحد العناصر المفتاحية في التطور هو التقييم والتقدير الذاتي المتواصل. هنالك العديد من السلوكيات والأفكار التي يجب التعرف عليها وتغييرها خلال فترة التصرف. إليكم بعض التمارين التي تساعد على هذا الإجراء.

التمرين 40: خلال تطورك في مرحلة التصرف، بماذا قد تفكر عدا عن الاباحية او التخيلات؟

التمرين 41: ماذا ستفعل لمنع التخيلات من الدخول إلى عقلك؟ اكتب على الأقل ثلاثة امور يمكنك القيام بها لمنع التخيلات.

التمرين 42: ما هي التصرفات التي تقوم بها حالياً للتوقف عن مشاهدة الاباحية؟ ومامدى فعالية هذه التصرفات.

التمرين 43: ما هي التصرفات الأكثر فعالية التي وجدتها لمساعدتك في التوقف عن مشاهدة الاباحية؟

التمرين 44: ما هي التصرفات التي تحتاج للقيام بها بشكل اقل لو كنت ستتخلى عن مشاهدة الاباحية بشكل كامل؟

التمرين 45: راجع آخر مرة انتكست فيها، وحدد التصرفات التي كنت قد تأخذها لتجنب هذا الانتكاس.

الصيانة

يصف الكاتب جيم كولينز في كتابه "من الجيد إلى الممتاز" الفرق بين الشركات الجيدة والشركات الممتازة. ومن السخرية أن الشركات المميزة لم تكن شركات فاخرة أو مبهرجة بأي شكل بل كانت شركات بسيطة لكن برؤية واضحة. كانت شركات متماسكة وموثوقة ولديها مخطط متماسك وثابت. الأفراد الذين ينجحون في تخطي الإدمان على الإباحية يشبهون نوعاً ما هذه الشركات من حيث إظهار النوعيات المساعدة للنجاح. ويدل على مأزق هذه المرحلة ما قاله الكاتب ويلي مايز: "ليس من الصعب أن نكون جيدين من حين لآخر، الصعب هو أن نكون جيدين كل يوم". عندما يستخدم أحدنا بإصرار المهارات التي طورها خلال مرحلة التحضير فلا بد أنها ستحوله إلى مرحلة التصرف، فمع مرور الوقت تطور هذه المهارات ثقة أكبر بالنفس وتعرف أكبر على الأدوات

المناسبة. في تلك النقطة بالذات يتم الانتقال إلى مرحلة الصيانة. عاطفياً، يشعر المرء بهدوء وراحة أكبر، ولأول مرة منذ مدة طويلة يمكنه إلقاء نظرة على حياته دون الشعور بالذنب العميق أو الخجل، فهو يرى التطور الذي تم.

الشخص الناجح هو الذي تعلم خلال مرحلة الصيانة ان السلوكيات القديمة لم تعد مرغوبة كالسابق. ليس لأن التشوق قد اختفى بشكل كامل، بل لأن البديل مؤلم جداً. وحالما يدفع الشخص ثمن تجاوز الانسحابات وصموده خلال الأيام الصعبة، فلديه الآن ثابت للبقاء قوياً. وصف لي أحد زبائني الوضع كالتالي: "قررت التوقف في منتصف حلقة تلفزيونية وكانت هذه حقاً المرة الأخيرة. التشوق لا يزال يراودني، لكنني لن أتراجع مهما كان السبب، فقد كان يحطم حياتي وكنت أكره ما كان يفعل بي."

في فترة الصيانة يصل الفرد إلى إدراك أن نموه الشخصي وتطوره لم يصلا إليه بالصدفة، بل تطلب ذلك الكثير من العمل والجهد كما تطلب عدم التراجع أو خذلان النفس. ويمكن تشبيه ذلك برياضة الماراثون، فالترغيبات الأولية تكون صعبة جداً والتحريض منخفض لأن العضلات تصبح متصلبة ويبدو التمرين وكأنه عمل. فمن الأسهل طبعاً البقاء في الفراش في الصباح بدلاً من النهوض في السادسة صباحاً من أجل الركض. مع ذلك، وبعد أسبوعين تقريباً من التمرين تصبح العضلات أكثر جاهزية ولم تعد متألمة، ويتعود الجسم على النهوض لأن هناك عادات جديدة قد تطورت، وسرعان ما يبدأ العدّاء بالشعور بطاقة أكبر ويطيل من مسافات الركض. ما بدا في البداية كمسافة طويلة هو الآن ركض بسيط. وبعد التمرين المتواصل وبناء القدرة على التحمل، يصبح العداء جاهزاً لسباق الماراثون. يعلم جميع عداؤو الماراثون انهم قد يصطدمون بالحائط، مع ذلك فبينما يقاومون هذا الحائط ويتابعون، يدركون أنهم يستطيعون الوصول إلى هدفهم. حالما ينهي العداء السباق يمكنه العودة إلى الوراء ليرى نفسه السابقة ويدرك أن تغييراً مهماً قد حدث لجسده وتصرفه.

الحفاظ على الوعي مشابه جداً للعدو في سباق الماراثون وهو يتطلب الكثير من العمل. المراحل الأولى صعبة جداً وتتطلب نظاماً قاسياً وأياماً عصيبة، وفي

الواقع تم التحضير اللازم ويبدأ السباق. في المراحل الأولية هنالك محرضات قوية، مع ذلك يتم الاصطدام بالحائط وتظهر أعراض الانسحاب. أولئك الذين يحافظون على صحوتهم يدركون أن تحضيرهم أدى إلى نتائجه والتراجع لم يعد اختياراً، لذا فهم عندما يقاومون أعراض الانسحاب يصبح الصراع أقل حدة وخط النهاية يصبح احتمالاً سهل الوصول إليه. وبينما لا يتوقف السباق الحقيقي نحو الصحوة التامة، فأولئك الذين يحافظون عليها يشعرون بإنجازهم بحق وبسلام داخلي حقيقي.

من المهم ملاحظة أنه خلال مرحلة الصيانة ينخفض احتمال الانتكاس، لكنه لا يزال احتمالاً ويتطلب مراقبة تامة. قال أحد الزبائن: "كانت أموري تجري بشكل جيدة لمدة ثمانية شهور واعتقدت أن المشكلة قد انتهت. ثم في احد الأيام كنت في اجتماع عائلي وكنت اشعر بالاكتئاب فوجدت نفسي فجأة، وخلال ثوان، اشاهد ما لم أكن أود مشاهدته. وبدون العودة إلى مخطط الطوارئ الذي كنت قد طورته، قضيت وقتاً أطول مما أردت في مشاهدة الإباحية". كما اكتشف هذا الزبون، أن التخلي عن الحذر أو الشعور بالراحة المسبقة خلق حواجز يمكنها أن تقود بسرعة إلى الانتكاس. وإذا انتكس الشخص في مرحلة الصيانة فإن ردة فعله قد تكون خطيرة وحساسة، فإما أنه سوف يستطيع الاستفادة من تجربته بالتعرف على المحرضات ومعرفة أسباب انتكاسه ومن ثم وضع مخطط لخوف المعركة بشكل أفضل في المرة القادمة، أو قد يلوم نفسه ويعود إلى المراحل الأولى كي ينغمس في مستويات أبعد من الإدمان على الإباحية.

يكمن التحدي مع الانتكاس خلال مرحلة الصيانة في منعه بسرعة قبل أن تعود المنهجيات القديمة والمشاعر الجنسية القديمة. بشكل عام، يبتعد الأفراد في مرحلة الصيانة عن الإباحية لمدة ستة أشهر حتى السنتين. نتيجة لذلك، يكون الانتكاس إما إنذاراً صغيراً على الرادار او إعصاراً قادماً. المرحلة الأخيرة للتغيير النهائي هي "منع الانتكاس" وهي محور الفصلين القادمين.

الفصل الثامن

سيرة الأشخاص الأكثر تعرضاً للانتكاس

"الانتكاس ليس حدثاً سيئاً يجري لك، إنه سلسلة من الاختيارات السيئة التي قمت بها"

الدكتور ستانتون بيل

بينما كنت أتحدث في أحد الأيام مع شرطي متقاعد كان قد خدم كعميل مخدرات سري، استفسرت منه عن سيرة مدمني المخدرات، فعرفني على العديد من الظواهر التي كان يبحث عنها في المدمنين. وقال لي إنه بعد عدة سنين من عمله كعميل سري كان يستطيع التعرف عليهم بسهولة بمجرد مراقبتهم لفترة قصيرة من الزمن. بعدما تمعنت في كلامه وثقته، بدأت مراجعة بعض أصعب الحالات التي تعاملت معها خلال السنين، وبدأت تسجيل بعض الملاحظات الفكرية ومقارنة الزبائن الذين نجحوا مع أولئك الذين انتكسوا مع الإباحية. وما سيرد أدناه هو ناتج هذا البحث. كل صفة من هذه السيرة تحدد سلوكيات الأفراد الأكثر تعرضاً للانتكاس وتقدم حلولاً لمحاربة هذه السلوكيات.

سيرة الاشخاص الاكثر هشاشة امام الانتكاس

السيرة هي تحليل يمثل شخصاً ما أو إجراء ما. وسير الأشخاص الأكثر تعرضاً للانتكاس تم تطويرها من خلال ملاحظات زبائن انتكسوا ومن خلال الاستماع إلى زبائن نجحوا. ومن المثير أن قصص الزبائن الناجحين كانت جميعها متشابهة، فقد بدؤوا حديثهم بنفس طريقة الآخرين الذين نجحوا والذين تغيرت سلوكياتهم بنفس الأسلوب. وفي الطرف المقابل، أظهر الزبائن الذين انتكسوا سلوكيات متشابهة وتبريرات مشتركة لانتكاساتهم.

إليكم لائحة بالمواصفات العامة لأولئك القابلين للانتكاس:

- إخفاء الأسرار
- علاقات شخصية محدودة
- صراع حاد: جدال وعراك
- عدم تواصل اجتماعي أو تواصل محدود - انعزال
- العيش من أجل تجارب مكثفة وقصوى
- ترك المعالجة قبل أوانها
- تحضير غير مناسب
- تجاهل المواضيع العاطفية

إخفاء الأسرار

جاء هاري إلى المعالجة لأن رئيسه الديني طلب منه ذلك قبل أن يتزوج. فقد كان يواعد جيني لعدة أشهر وكانا قد ناقشا معاً إمكانية الزواج. لكن هاري كان متردداً في الارتباط لأنه كان مدركاً أن الإباحية كانت تشكل مشكلة له. ولم يناقش إدمانه مع جينفر، فقد كان يقلقه ما قد تكون ردة فعلها، ولما أصبحت علاقتهما أكثر جدية انخفضت نسبة مشاهدته للإباحية من ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً إلى مرة واحدة كل بضعة أسابيع. وعلى الرغم من تشجيع رئيسه الديني، لم يتصل بي إلى أن أصر عليه هذا الأخير على ذلك. في جلستنا الأولى كان من الواضح أن هاري كان قلقاً بسبب مشاهدته للإباحية، لكن قلقه الأكبر كان حول ردة فعل جينفر إذا اكتشفت ذلك. لم يشأ أن يعترف لها، ومع أن رئيسه الديني طلب منه أن يقوم بذلك، لكنه لم يكن يود أن تتهدم علاقته معها. كان يقلق من أنها لو علمت فسوف تتخلى عنه وأنه سوف يعود إلى الانغماس الكثيف في الإباحية. عندما عززت له حاجة مناقشة هذا الأمر مع صديقته شعر بالاكتئاب، فقد كان متأكداً أن هذا سينهي علاقته بها. ولما ناقشنا سوية ماذا قد

تكون ردة فعلها بدأ يدرك أنه كان يسبب لها الأذى، وأنه بكل الأحوال سوف يحطم أية ثقة قد تضعها فيه إذا تابع تجاهل السبب الرئيسي لعدم ارتباطه بها، فقرر مناقشة الأمر معها وأدرك أنه إذا فقدها فلأنه كان صادقاً. كانت هذه بداية ممتازة في عملنا المشترك. في الأشهر القليلة التالية عملنا في جميع المراحل وشاركنا صديقته في مراحل التحضير والصيانة. ولقد أثبتت صديقته أنها كانت دعماً رائعاً له، فكانت تحادثه كلما شعر بالضعف وقرب انتكاسه. وبينما بعض الحالات لا تصل إلى هذه النهاية الجيدة فأنا مقتنع أن الأسرار تدمر العلاقات. سياستي هي "لا أسرار بعد الآن".

من يخفون الأسرار المتعلقة بالإباحية فإنهم لا يفعلون سوى تطوير العادات التالية في حياتهم.

الكذب - يصبح الكذب ضرورة بما أنه من المستحيل مشاهدة الإباحية وعدم الكذب. مشكلة الكذب الأخرى أنها تحتاج لوقت طويل من الزمن لتغطية الكذبات السابقة. في الكتاب المدعو: "العقل المليونير" يسرد الكاتب قصة مالك شركة عقارات ناجحة. يقول هذا المالك لابنه: "لا تكذب. لا تسرد كذبة واحدة، لأنك إذا كذبت مرة واحدة سوف تحتاج لاحقاً لخمسة عشر كذبة أو أكثر لتغطي على كذبتك الأولى". بعض الكذبات المتعلقة بالإباحية تشمل ما يلي:

- إخبار الزوجة عن ضرورة البقاء في العمل لوقت متأخر بسبب مشروع بينما الهدف الواضح هو مشاهدة الإباحية.
- البقاء في المكتب لساعة متأخرة بحجة اجتماع ما.
- إخفاء أو سرقة مجلات وصور وفيديوهات محمّلة وأقراص مدمجة.
- خلق أعذار لعدم حضور نشاطات أو مناسبات بقصد مشاهدة الإباحية.
- تقليل مستوى الانغماس في الإباحية.
- إدعاء البراءة لدى اكتشاف الإباحية على حاسوبك.

- عدم النزاهة مع الذات، ويشمل ذلك تجاهل الشعور بالذنب أو الخجل وهذا كذب على النفس بتجنب المشاعر أو محاولة التغطية عليها.
- لدى السؤال عن الانغماس في الإباحية، تجنب الرد المباشر أو الكذب.

التضارب العاطفي- تخلق الأسرار اضطراباً وصراعاً داخليين مما يخلق نموذجاً من التذبذب العاطفي. يقول العديد من المدمنين أنهم لدى قيامهم بأمر سري يجدون أنفسهم في حالة هائلة من الشعور بالذنب والخجل مما بدوره يحرض مشاعر سلبية أخرى حول الذات.

ألعاب الذهن الداخلية- يمكن للعقل أن يخلق الكثير من الضغط الداخلي حيث تتواجد الأسرار. شرح أحد زبائني هذا على الشكل التالي: "كنت أشاهد الإباحية وأقضي ساعات عديدة محاولاً تغطية آثاري، فكنت دوماً أتساءل ما إذا اكتشفت زوجتي ذلك أو إذا كان مديري في العمل يعرف ذلك. في بعض الأحيان أصبح رهابياً بحيث أتساءل إذا كان بعض الآخرين يعرفون مشكلتي مع الإباحية." الأسلوب الوحيد لإنهاء هذه الألعاب الذهنية هو بالبدء بقول الحقيقة حول المشكلة. يشعر العديد من المدمنين بشدة أن الآخرين سوف يرفضونهم أو ينتقدونهم، لذا يفضلون إبقاء سرهم داخل أنفسهم. النتيجة أنهم يضعون أنفسهم في علبة صغيرة من العزلة حيث يشعرون أنه لا أحد يفهمهم. أحد الأفكار الشائعة حول هذا الصندوق: "لو علم الناس حقيقتي فحسب فلن يحبني أحد".

التقدير الذاتي المنخفض- تخلق الأسرار غالباً تقديراً ذاتياً منخفضاً، ومن الصعب جداً الشعور الجيد نحو الذات طالما هنالك سلوكيات خفية عن الآخرين. من الشائع للأفراد ذوي الأسرار أن يشعروا بالذنب والخجل وهم يعلمون أنهم يعيشون حياة مزدوجة. كنتيجة لذلك، فالعديد من الذين يصارعون تقديرهم الذاتي المنخفض غالباً ما يختارون تخدير هذا الألم العاطفي الناتج عن هذه المشاعر بالإباحية. وبالتالي تحدث حلقة مفرغة بين الشعور المنخفض حول الذات وبين تخدير هذا الشعور بمشاهدة الإباحية. بعد ذلك تسبب هذه الأسرار والمشاعر السلبية الداخلية ركيزة قوية لحتمية الانتكاس.

حلول لتجنب الأسرار

الحل لتجنب إخفاء الأسرار هو في الحصول على شريك معتمد عليه، وهو شخص يكون على اتصال دائم بك ومن المفيد جداً أن تحكي له (أو لها) عن صراعاتك. ومن المفيد مشاركة أهدافك بحيث يمكنك الاعتماد على أحدهم.

شرح هذه الإستراتيجية الدكتور ستانتون بيل في كتابه "سبعة أدوات لهزم الإدمان"، فهو يقترح إنشاء نظام دعم ذاتي وقد يكون هذا الدعم الزوجة أو صديق أو فرد من العائلة أو أحد ما مطلع على وضعك. في لقائك الأول عليك مناقشة الخطوات التي ستتخذانها كلاكما لتحديد تاريخ معين خلال الأسابيع القليلة القادمة (لا أكثر من شهر). في ذلك الاجتماع، كن جاهزاً لمناقشة سلوكك ونتائجه، فمثلاً تأكد ما إذا كنت قد حققت أهدافك أم لا وقيّم برنامجك وحدد أهدافاً جديدة للأشهر القادمة. وسواء أنجحت في محاولتك أم لا، راجع الخطوات التي اتخذتها وتعرف على ما قمت به وساعدك أكثر. في نهاية مناقشتك، حدد موعداً لاحقاً للقاء.

يجب استخدام هذه الإستراتيجية للحفاظ على الإتكالية. وعندما تقرر أن تكون شريكاً، تذكر أن شريكك يجب أن يكون شخصاً تستطيع أن تنفتح معه بشكل نزيه وكامل.

علاقات شخصية محدودة

وجد الباحثون أن الأفراد الذين ليس لديهم علاقات يميلون إلى اكتساب سلوكيات خطرة أو على الأقل مؤذية. أحد الأمثلة يوجد في كتاب "قضية الزواج". في هذا الكتاب يؤكد الكاتب أن العازبين يميلون أكثر من غيرهم إلى المخاطرة واكتساب سلوكيات غير صحية (مثل عدم الأكل جيداً وشرب الكحول والقيادة المتهورة...إلخ)، بينما يتجه المتزوجون نحو سلوكيات أكثر صحية. وبينما لا نملك أبحاثاً كافية لتحديد ما إذا كان المتزوجون يشاهدون الإباحية أقل أو أكثر من العازبين، فمن المنصف القول أن المتزوجين، بشكل عام، أقل عرضة للانغماس في نشاطات غير صحية قد تعرض علاقاتهم للخطر.

ومع ذلك، فالزواج ليس المكان الوحيد للعلاقات. فعندما يكوّن لدى الأفراد صداقات صحيحة أو علاقات جيدة مع زملاء العمل أو رفاق الدين أو مواعدة أو فرد من العائلة، فلديهم سبب جيد لخوض معركتهم ضد الإباحية. وعندما يكون لدى الفرد علاقات محدودة مع الآخرين فإن مشاعر الوحدة التي يعاني منها أو شعوره بأنّ أحداً لا يهتم به، قد يقوده بسرعة نحو الانعكاس. وضح أحد الزبائن الأمر على الشكل التالي: "عندما كنت أقضي ساعات طويلة لوحدي يومياً لم أكن أرى أي سبب لعدم مشاهدة الإباحية". الأفراد الذين يعانون من الوحدة معرضون للانتكاس أكثر من الذين لديهم علاقات.

مع ذلك فبعض العلاقات تجعل الصراع ضد الإباحية أصعب. العديد من الذين يناضلون ضد الإباحية لديهم مشاكل في علاقاتهم بسبب شعورهم بالذنب والخجل، وفي بعض اللحظات يتحول اكتئابهم نحو الزوجة أو الشريك مما يخلق تباعداً في العلاقة ويقود بالتالي إلى شعور أقوى بالذنب والخجل.

من ناحية أخرى، ففي العلاقة الجيدة والداعمة تبزغ قوة ورغبة إضافيتان للنضال. في خبرتي يحاول العديد من الشركاء المساعدة، لكنهم في أغلب الحالات لا يعرفون ما الذي يجب القيام به. لذلك من المفيد أن يقوم الشريكان بالاستشارة والتعلم معاً حول الإدمان على الإباحية.

أولئك المحظوظين في الحصول على شريك مستعد لخوض هذه التحديات يمكنّهم من تعلّم خلق رابط لعلاقة صحيحة. في هذا النوع من العلاقات يتعلم الزوجان مشاركة كل شيء تقريباً مع الشريك ويعلمان أنهما سوف يُفهمان، فهما ليسا خائفين من مشاركة التقلبات العاطفية. في هذا النوع من العلاقات يحصل المدمن على العديد من الأسباب للصراع البقاء بعيداً عن الإباحية.

حلول لمن علاقاتهم محدودة

المفتاح هو في تطوير علاقات حيث يمكن ممارسة المهارات الإيجابية. بعض الأساليب للقيام بذلك تشمل ما يلي:

- خلق ثقة داخلية بحيث تنجح في علاقاتك.
- زيادة تفهمك وعطفك على الآخرين.
- تعلم كيف تتعامل مع مشاعرك السلبية بأساليب إيجابية.
- تطوير مهارات تواصل إيجابية.
- تعلم استراتيجيات حلول الصراع الجيدة.
- تعلم مشاركة المشاعر والتحديات مع شريك أو صديق.

الصراع المزمن: التجادل والعراك

تزوج هاري منذ عدة سنوات لكنه لم يكن يشعر بأنه مقرب من زوجته فكانا يتجادلان حول كل شيء وخلال السنوات طور منهجاً لمشاهدة الإباحية كلما كان يحدث عراك مع زوجته. وجدت زوجته في أحد الأيام الصور الإباحية على حاسوبه وجابهته بذلك. أنكر في البداية بالكذب عليها قائلاً بأن أحد أصدقائه كان قد استعار الحاسوب منه وكان الصديق هو الذي يشاهد الإباحية. مع ذلك وعندما رأت الإباحية مرة ثانية على الحاسوب واجهته من جديد وكردة فعل دفاعية انفجر غضبه وقال لها أنه كان يشاهد الإباحية كلما تجادلا أو تعاركا. ردة الفعل هذه شائعة لكل من يجد نفسه في حالة مواجهة وصراع.

عندما يكون العراك سائداً في بيت الزوجية أو المواعدة أو العمل أو أية علاقة أخرى فالانتكاس محتمل جداً. لا يرغب أغلب الناس في التواجد في موقع عراك، لذلك يبحثون لأنفسهم عن أماكن راحة خلال تلك الفترات. للأسف، لا يعرف أغلب الناس كيف يحلون هذه النزاعات مما يقودهم إلى مشاعر يأس وبالتالي يحدث الانتكاس. الأفراد الذين يواجهون مشكلة مع الإباحية ويحاولون التوقف عن المشاهدة سيواجهون أوقاتاً صعبة جداً في تجنب الانتكاس إذا كانوا يعيشون في محيط توجد فيه نزاعات متكررة أو حيث لا يوجد أي حل للمشاكل.

حلول للذين يعانون من نزاعات حادة

إذا كنت شخصاً معتاداً على النزاعات فتحديك هو في التعرف على أساليب لحل هذه النزاعات. فالحياة بدون نزاعات قد تكون مختلفة عمّا أنت معتاد عليه وقد يكون عليك أن تتعلم كيف تستمتع بعلاقاتك. إليك بعض الاستراتيجيات لتجاوز النزاعات في العلاقات:

- بدلاً من البحث عن المشكلة، تعلم كيف تتعرف على المظاهر الايجابية في علاقاتك.
- قبل أن تشعر بالانزعاج أو الغضب على أحد، تراجع قليلاً واسأل نفسك كيف يمكنك أن تتصرف دون إيذاء الشخص الآخر.
- حاول أن تنظر إلى أي نزاع من وجهة نظر الطرف الآخر قبل أن تتصرف.
- تجنب الانتقادات المهينة والتعليقات المؤذية أو السلبية حول الآخرين خاصة المقربين منك.
- أعطِ قيمة للآخرين في كل تواصلك معهم.
- طور علاقات مع أناس غير سلبيين أو مع من يبحثون عن إيجابيات الآخرين.

تواصل اجتماعي قليل او منعدم

كان أوستين يحارب الإباحية لسنين عديدة وكان يحتفظ بسلوكه هذا سراً، ونتيجة لذلك عزل نفسه عن الجميع، فلقد كان يشعر أن لا أحد سيفهمه. لقد سمع العديد من الناس يتكلمون عن شيطان الإباحية وشعر أنه كان منغمساً بشدة لدرجة أنه كان من المستحيل أن يخبر أحداً عن مشكلته. وبعزل نفسه وجد مكاناً واحداً فقط لراحته وهو الإباحية. عندما حاول أوستين أن ينغمس اجتماعياً، نادراً ما كان يجد ذلك جيداً، وكلما حاول ولم يصل إلى نتيجة كان اكتئابه يزداد، فقاده هذا للانغماس بشكل أعمق في إدمانه والابتعاد أكثر عن الآخرين. عندما حاول التوقف عن مشاهدة الإباحية،كان العائق الأكبر هو

شعوره بالإحباط لعدم وجود علاقات اجتماعية إيجابية في حياته. لذلك يمكنه تبرير الانتكاس بالقول لنفسه أن لا أحد كان يهتم به وأن لا امرأة قد تقبل به.

قصة أوستين شائعة، فالأفراد ذوو العلاقات الاجتماعية المحدودة هم مرشحون رئيسيون للانتكاس. ففي العديد من اللحظات يشعرون بالخجل والخوف من استهزاء الآخرين بهم. في المناسبات الاجتماعية يقلقون جداً حول رأي الآخرين بهم فلا يستطيعون الاستمتاع بالتعرف على الآخرين، وغالباً ما يغادرون المناسبة بسرعة أو يحاولون التهرب. كما أنهم غالباً يفتقدون المهارات الاجتماعية اللازمة لخلق تجارب اجتماعية إيجابية. وبشعورهم بعدم الأهلية وقلة الأمل بإمكانية التغيير يتجهون من جديد نحو الإباحية.

حلول لمن لا علاقات اجتماعية لديهم

خلال ممارستي العلاج أتاني العديد من الزبائن العازبين وهم يجاهدون كي يستطيعوا تطوير علاقاتهم. بقصد مساعدتهم ابتكرتُ اختباراً على شبكة الإنترنت دعوته "اختبار العلاقات". يساعد هذا الاختبار ذو الـ /145/ بنداً العازبين كي يقوّوا من مهاراتهم في العلاقات ويوفر لهم اقتراحات عميقة حول كيفية التطور في هذا المجال. وتساعد النتائج العازبين على تقدير المجالات التي يمكنهم من خلالها تطوير مهاراتهم الاجتماعية. يمكن إيجاد هذا الاختبار على الموقع www.growtheclimate.com.

في كتابها المدعو "إذا كنتُ رائعة هكذا فلماذا لا أزال عازبة؟" تكتب سوزان بيج: "لم يجلب لك التفكير الجيد الحب، ولم تجلبه لك كذلك اللامبالاة ولا الاكتئاب ولا الإنكار ولا الغضب ولا الرعب ولا تحليل المشكلة ولا لوم الجنس الآخر ولا التجول في المناطق الباردة". عندما تبحث عن حل للتواصل الاجتماعي القليل أو المفقود، عليك النهوض والانغماس مع الناس. ويتطلب هذا القيام بنشاطات قد تبدو لك غير مريحة. إذا أردت التواصل الاجتماعي عليك إيجاد فرص للقاء أشخاص تشاركهم اهتمامات مشتركة.

قد يتطلب هذا لبعض الناس أسلوب حياة جديد بكامله، ويعني ذلك أنك يجب أن تلقي خارج النافذة اعتقادك بوجود شيء ما خاطئ بداخلك. قد لا يكون الانغماس في النشاطات الاجتماعية مريحاً، لكن عندما تكتسب ثقة أكبر سترى النشاطات الاجتماعية كفرص. في العديد من الحالات، أشجع زبائني على البحث عن فرص اجتماعية، فهذا يساعدهم على تطوير الصداقات بدلاً من الشفقة على الذات، كما يمنعهم من التركيز على إدمانهم. إليكم بعض الأفكار الإضافية للانغماس اجتماعياً أكثر:

- طوّر لائحة بالنشاطات التي تود الانغماس فيها وقم بواحدة أو اثنتين منها شهرياً. مثلاً قرر أوستين أن يتعلم الرقص.
- ضع هدفاً للتعرف على خمسة أشخاص جدد كل أسبوع.
- شارك بنشاط واحد على الأقل أسبوعياً حيث يمكنك التعرف على أناس جدد لديهم نفس اهتماماتك.
- إذا كنت عازباً التحقْ بموقع خاص بالعازبين على الإنترنت وتعرف على الآخرين من خلال تجارب التعارف.
- إذا كنت متزوجاً وتبحث عن تواصل اجتماعي التحق بالنشاطات الدينية أو ادع جيرانك لسهرة تسالي.

العيش من اجل تجارب كثيفة ومتطرفة

من الشائع لمدمني الإباحية أن يكون لديهم أكثر من إدمان واحد. وفقاً للدكتور كارتز، فإن 83% من المدمنين على الجنس لديهم إدمانات أخرى. أحد أسباب حالات الإدمان المتعددة هو الحاجة لتجارب كثيفة كقيادة سيارة سريعة أو تسلق الصخور، أو الانزلاق في الأودية، أو أي أعمال جسدية حادة. تبدو هذه السلوكيات عادية كلاً على حدة، لكنها ضرورية للمدمنين وتتيح لهم المستوى الكيميائي الكثيف. وفي الواقع لا يستطيع العديد من المدمنين العيش دون بعض

التجارب الكثيفة. بعض الأمور التي يبحث عنها المدمنين تشمل:

- إنفاق المال
- استخدام المخدرات
- المقامرة
- الجنس
- الإفراط في الأكل
- التمارين
- الروحيات
- العمل

أولئك الذين طوروا حاجة البقاء في وضع مكثف، يحاولون غالباً التخلص من إدمان ما وبينما يتوقفون عنه يتحولون إلى سلوك إدماني آخر كي يبقوا في نفس الحالة المكثفة. نتيجة لذلك ولدى تقييم الإدمان على الإباحية، من المهم التأكد من وجود أنواع إدمان أخرى، وهذا سيساعد الشخص في التعرف على الإباحية كأحد أنواع الإدمان التي يجب التعامل معها، والتأكد أنه إذا لم تتم معالجتها فمن المرجح أنه سيعود إلى الإباحية. في الحالات التي يوجد فيها عدة أنواع من الإدمان، لا يجب معالجة الإباحية فقط، بل أيضاً أنواع الإدمان المتعددة الأخرى وإمكانية التقليل من الحاجة إلى الكثافة في السلوك.

حلول لأولئك الذين يحتاجون إلى تجارب كثيفة ومتطرفة

أول جزء من عملية البحث عن حل هو تحديد عدد السلوكيات الإدمانية التي انغمس فيها الشخص. ولدى تحديد كل منها من المهم خلق استراتيجيات لمحاربة هذه الأنواع من الإدمان. يمكنك مثلاً استخدام تسلسل ردود الفعل الذي ستجد مخططه في الملحق A لكي تخلق بالتالي مخطط ألعاب.

الفكرة الثانية من أجل التعامل مع حاجة البقاء دوماً في حالة الكثافة هي تحديد الأسباب الشخصية لهذه الحاجة. أغلب الذين رفعوا من مستوى انغماسهم كانوا لا يحصلون على أي مستوى من الكثافة في سلوكهم فأصبحوا مكتئبين ونزقين، فبدون الكثافة يصبح الصراع ضد أعراض الانسحاب صعباً. لذلك من المهم التعلم حول كيفية تخفيض مستوى هذه الحاجة. قد يحتاج هذا للوقت لكن في تلك الأثناء فإن تعلم كيفية الحصول على الكثافة بواسطة سلوكيات صحية هو فكرة جيدة.

إليكم لائحة بالبدائل:

- التمارين الرياضية (بدون كثافة - لا أكثر من ثلاثة ساعات يومياً).
- الروحانيات.
- التعلم (مثلاً الالتحاق بمدرسة، قراءة كتب قصيرة).
- تطوير علاقات شخصية صحية.
- تعلم مهارة أو هواية جديدة.
- خدمة الآخرين.

التخلي عن المعالجة مبكراً

كان روبرت يعاني من مشكلة مع الإباحية، لكنه مع ذلك أتى إلى المعالجة ليس بحثاً عن المساعدة بل للتعاون، فلقد أتى فقط لإرضاء الآخرين. في جلستنا الأولى كان صريحاً بأنه لن يحضر سوى جلستين أو ثلاث. بعد الجلسة الثالثة صرح بأنه قد شفي، لكن بما أنني كنت قد عرفت خلفيته وكيف كان قد انغمس مع الإباحية خلال طفولته، أوصيته بأنه إذا أراد إنهاء علاجه فعليه أن يبني ويحتفظ بنظام دعم للأشهر القادمة وربما للسنتين القادمتين. فقال لي بأنه واثق من عدم انتكاسه، وعندما سألته ماذا تعلم خلال المعالجة، قال: "كنت أعلم مسبقاً عن كل هذه الأمور، والآن علي القيام بها فقط". كنت قلقاً من عدم جاهزيته الكاملة للصراعات التالية، لكنه كان واثقاً. في تلك الأثناء كان لا يشاهد إباحية لأربعة

أشهر. بعد عدة أشهر تلقيت هاتفاً من روبرت، كان قد انتكس، وهذه المرة كان مهتماً حقاً بالحصول على مساعدة.

في الحالات التقليدية كحالة روبرت، صرح بثقة تامة أنه تخلى عن مشاهدة الإباحية. وعلى عكس ذلك، فإن الذين ينجحون بذلك يدركون أنهم لا زالوا بحاجة إلى مساعدة إضافية، ويدعون الاختيار مفتوحاً لأنفسهم بالعودة إلى الاستشارة أو إلى مجموعة علاج في أي وقت. الغلطة الأخرى التي ارتكبها روبرت هي أنه رفض البحث عن مساعدة خارجية. بالنسبة إلى أولئك الذين يتخلون عن المعالجة قبل الأوان، هنالك احتمال للنجاح إذا كان لديهم دعم خارجي، وأولئك الذين ينتصرون بصراعهم مع الإباحية يحتفظون دوماً بشخص ما قريباً منهم، أي شريك يتكلون عليه ويستطيعون إعلامه بتطوراتهم وصراعهم.

لذلك إذا طرح عليك السؤال التالي: "كيف ستعلم أنك تجاوزت هذا الإدمان؟" كيف سيكون ردك؟ إن رد الذين يودون تجنب الانتكاس سيكون: "لا أدري إذا كان باستطاعتي القول أنني تجاوزت إدماني تماماً، لكن أعلم إنني إذا التزمت بخطتي فسوف أنجح."

حلول لأولئك الذين يتركون العلاج قبل الأوان

إذا كنت ميالاً إلى ترك العلاج قبل الأوان، فأفضل ما يمكنك القيام به هو التزامك بمتابعة التعلم. إن الانتكاس لدى المدمنين على الجنس هو الأصعب خلال مدة الستة أشهر أو السنة الأولى. فإذا كنت واثقاً من نجاحك في تلك الفترة، التزم مع نفسك بأنك ستتابع تعلم كيفية تجاوز إدمانك على الإباحية. إليك بعض المقترحات كي تواصل التعلم:

- اشترك بإحدى المجلات (مثلاً لدي في موقعي نشرة شهرية تدعى "تفهم وتجاوز الإدمان على الإباحية").
- اقرأ كتاباً حول الإدمان وكيفية تجاوزه.

- التحق بمجموعات علاجية بانتظام هذا العام.
- ابق قريباً من شريك متكل عليه لمدة 12-18 شهراً وأبلغه بتطوراتك مرة واحدة شهرياً على الأقل.
- تابع اتصالك مع مستشارك. العديد من زبائني لديهم حرية الاتصال بي متى شاؤوا ومقابلتي، حيث نناقش التحديات التي اختبروها ونجاحاتهم، كما نراجع أية انتكاسات تحدث لهم وتطوير استراتيجيات جديدة.

اللتحضير غير الملائم

التحضير مهم جداً للنجاح في تجاوز أي إدمان. الهدف الأولي للتحضير هو اكتساب معرفة جديدة وأدوات مساعدة في الصراع. ومن الأسباب الغالبة للانتكاس التحضير غير الملائم. في جلساتي الأولية مع زبائني غالباً ما أسألهم ماذا فعلوا كي يحاولوا التخلي عن مشاهدة الإباحية. وفي العديد من الحالات كانت هذه المحاولات محدودة جداً، فالقليل منهم قرأ كتاباً أو التحق بالمعالجة، فهم ببساطة لم يكونوا يعرفوا كيف يبدؤون أو إلى من يتجهون للحصول على المساعدة.

وللأسف، يبحث أغلب الناس عن المساعدة قبل أن يكونوا جاهزين بشكل ملائم. وعندما يحدث ذلك فإن الانتكاس محتمل جداً. أساس هذه المشكلة هو في عدم الحصول على المعرفة الكافية وتقييم المعلومات الملائمة للنجاح في الصراع، وعندما يحصل الانتكاس بعد ذلك فمن السهل الاعتقاد أن الاستشارة أو العلاج لم ينجح.

في أغلب الظروف فإن أولئك الذين يصارعون الإباحية يحتاجون إلى التحضير المسبق كي يحصلوا على وقت وجهد إضافيين في صراعهم. إن تجاوز الإباحية ليس سهلاً فهو يحتاج إلى الوقت والجهد والالتزام. وبمرور الوقت فإن أولئك الذين يجهّزون أنفسهم بشكل ملائم سوف يجنون فوائد جمة في جهودهم، أما الذين يرغبون بحل سريع وطريقة سهلة للحل فسوف ينتهون حتماً بالانتكاس

ويتخذون موقفاً بأنه لا سبيل للحل. وكل من يعد بحل سريع لأي إدمان (بما في ذلك إدمان الإباحية) فهو يتجاهل أعراض الانسحاب والمجال الواسع الذي توفره مجتمعاتنا للسلوكيات الإدمانية.

إن عملية تطوير برنامج جيد يتطلب وقتاً، ولقد طرحت عدة اقتراحات لجعل فترة التحضير تتجاوز العام الواحد. أغلب الزبائن الذين أعمل معهم لا يحبون سماع ذلك، لكن التحضير الجيد لا يحدث بين ليلة وضحاها. فبشكل عام يأتي النجاح بعد التعلم عن ماهية الإدمان وتحضير مخطط ألعاب وتنفيذ هذا المخطط ومراجعة ما الذي ينجح وما الذي لا ينجح. من المهم جداً التعلم من الأخطاء واكتساب معلومات أكثر حول كيفية الصراع ضد الإباحية. لهذا يقود التحضير غير الملائم إلى مستويات أعلى من الانتكاس.

حول التحضير غير الملائم

إليك بعض الأسئلة التي يمكن أن تطرحها على نفسك حول تحضيرك لتجاوز الإدمان على الإباحية. يمكن استخدام هذه اللائحة كمرجع للتأكد من التحضير اللازم لكسب المعركة:

- هل تعلمت كيف تخرج من عزلتك؟
- هل تستطيع التغلب على أعراض الانسحاب؟
- هل تخلصت أو قللت من شعورك بالذنب أو الخجل؟
- هل تعلمت كيف تعالج مشاعرك السلبية؟
- هل تعلمت كيف تتجاوز الأزمات دون تحويلها إلى سلوكيات خاطئة؟
- هل حددت جيداً معنى الصحوة من الإدمان؟
- هل راجعت تسلسل ردود فعلك وطورت مخطط ألعاب جيد؟
- هل لديك شريك تعتمد عليه؟

تجاهل المسائل العاطفية

مشاعرنا هي مؤشرات داخلية تحدد لنا كيف تسير أمورنا. ومن المحزن أن لا يعرف أغلب الناس ما الحل عندما يختبرون هذه المشاعر، لذلك تتحول هذه المشاعر إلى سلوكيات سيئة (مثل الإباحية والاستغلال والإساءة والطيش...إلخ). في مجتمعنا نادراً ما يتعلم الناس كيفية التعامل مع مشاعر الحزن أو الوحدة أو الملل أو الاكتئاب أو أية مشاعر سلبية. كنتيجة لذلك، يتحول أغلب الناس إلى الحلول السريعة لأنه ليس من الممتع البقاء في هذه الحالة من المشاعر المحبطة. فعندما لا نتعامل مع المشاعر بالشكل المناسب، فالانتكاس يصبح وارد الاحتمال. بعض المشاعر الشائعة التي تقود إلى الانتكاس تشمل ما يلي:

- الفضول
- الحاجة إلى الإثارة
- الإحباط/التوتر
- النزق
- الغضب
- الملل
- الألم
- الوحدة
- القلق
- الخوف

يعيش أغلب الناس في حالة من الخمول العاطفي وهذا ينبع من عدم معرفة كيفية معالجة المشاكل. فعندما لا نعرف كيف نعالجها فإن عقلنا يبحث عن مكان آخر، لكن عندما نبقى في تلك الحالة فإننا ببساطة نواصل العيش بدلاً من النمو. إن حب البقاء هو ميكانيكية رئيسية داخل كل إنسان. لذلك نلجأ إلى موقع الأمان عندما لا

نعرف كيف نحل مشاكلنا. موقع الأمان هو المكان الذي نذهب إليه عندما لا نجد سهولة في حل مشاكلنا. بالنسبة للذين يتعاملون مع الإباحية، فهم في منطقة الأمان عندما يسمحون لمشاعر اليأس والإحباط أن تقود سلوكياتهم، عندئذ يستسلمون في محاولاتهم لتجاوز إدمانهم ويقولون بأنه لا شيء يمكن القيام به.

حلول للذين يلجأ هلون المسائل العاطفية

من الشائع تجاهل مشاعرنا، فأغلب الناس يميلون إلى إخفاء مشاعرهم لأنهم لا يعرفون كيفية التعامل معها، ونتيجة لذلك تدفن هذه المشاعر، مع ذلك فإن المشاعر المدفونة تبقى حية ولا تموت أبداً، فهي تنبثق من جديد وتعود للظهور من جديد في حياتنا. كمعالج، أقابل العديد من الأفراد الذين أخفوا مشاعرهم الحقيقية عن أنفسهم وعن الآخرين لأنهم كانوا خائفين منها، فأقحموها بداخلهم. في برنامج العلاج الجيد يجب التعامل مع هذه المشاعر. فتعلّم كيفية فهم هذه المشاعر السلبية والتعامل معها هو من أهم التقنيات التي يجب أن نحصل عليها. غالباً ما أقول لزبائني أنني إذا استطعت تعليم العالم شيئاً واحداً فقط فهو التعامل المناسب مع العواطف والمشاعر.

إن عملية الوصول إلى النضج في المشاعر يشمل الخطوات المفتاحية لتعلم كيفية معالجة المشاعر (مشاعرنا أو مشاعر الآخرين)، ويبدأ هذا بتقييم أفكارنا الشخصية ومشاعرنا، كما ويتطلب الانفتاح والنزاهة الكاملين مع مشاعرنا، ويمكننا القيام بذلك بتدوين أفكارنا ومشاعرنا الشخصية. فمثلاً، لنفترض أن الفتاة التي تواعدها قالت لك أنها لا تريد حضور حفلة معك في نهاية الأسبوع، فلدى معالجة مشاعرك عليك أن تحدد أفكارك المبدئية (مثلاً: انا غاضب) فهي تصف الشعور وتأثيره عليك (مثلاً: غضبي تحول إلى تجاهلك ولومك على كل مشاكلنا).

الخطوة التالية هي في التعمق بغضبك، أي فيما كان يختبئ وراء الغضب (مثلاً: لقد تألمت عندما قلت أنك لا تريدين حضور الحفلة معي). ثم تأتي خطوة تقييم

تأثير هذه المشاعر على سلوكك (مثلاً: لقد انزعجت وغضبت ورفضت الكلام طوال الليل). بعد ذلك حدد ماذا كنت تود أن تفعل (مثل: كنت سأقول لك كم أود الذهاب معك وتألمت لعدم رغبتك بالذهاب معي). عندما تعالج مشاعرك تكتسب سيطرة أكبر على حياتك لأنك مسيطر على مشاعرك.

ثمة جزء آخر من النضوج العاطفي وهو التعرف على مشاعر الآخرين. يعني النضوج العاطفي التحول من الاهتمام بحاجاتك الشخصية لتصبح مدركاً لحاجات الآخرين من حولك. إن العالقين بالإدمان غالباً ما يشعرون ويدركون فداحة أخطائهم بحيث يصعب عليهم إدراك مشاعر وحاجات الآخرين. وبينما يدرك العديد حاجات ومشاعر الآخرين، فلا يزالون لا يعرفون كيفية توفير المشاركة والمساعدة الجيدة. ومن الشائع مجرد إعطاء النصائح بدلاً من ترك الآخرين يعبرون بأنفسهم عن مشاكلهم والوصول إلى حلول ذاتية. إن الذين يتعلمون كيف يصغون إلى الآخرين وكيف يقدمون العون الحقيقي لديهم موهبة لا تقدر بثمن.

الفصل التاسع

يوميات منع الانتكاس - أداة مستخدمة في الشفاء

"*يمكن لأفكارنا الخاصة ان تحررنا لو علمنا فقط كيف نستخدمها*"

مجهول

يقدم هذا الكتاب عدة أدوات لتجاوز الإدمان على الإباحية. هذا الفصل يقدم تقنية جديدة: الاحتفاظ بيوميات حول صراعك. من خلال نموذج عن اليوميات سنرى كيف يمكن لهذا الأسلوب أن يساعد في الشفاء ويوفر استراتيجيات غنية لمنع الانتكاس، وسوف تلقي هذه الأداة الضوء على بعض الأدوات التي ناقشناها سابقاً وتظهر كيفية استخدام هذه الأدوات بقصد الشفاء.

يوميات منع الانتكاس: كيف تستطيع ان تساعدك كتابة ورواية قصتك في الشفاء

يُنظر إلى كتابة اليوميات على أنها أسلوب أو أداة يمكن استخدامها في المعالجة، مع ذلك فلأولئك الذين تعلموا استخدامها، أُثبت أنها غير ذات قيمة من ناحية البحث عن قوة إضافية ضرورية لمحاربة الإدمان بنجاح، وأُثبت أن كتابة اليوميات فعالة في تخفيض مستوى الكآبة وبعض المشاكل العاطفية الأخرى. وعلى عكس المعتقدات الشعبية، فإن كتابة اليوميات ليست مجرد تدوين الحوادث اليومية بل يجب أن يكون أكثر من ذلك. فاليوميات الجيدة يمكن استخدامها في تحديد المشاكل وتعلم استراتيجيات جديدة لتجاوز تحديات الحياة. كل إدخال في نموذج اليوميات في هذا الفصل يستخدم لتأكيد الأدوات المناقشة سابقاً في هذا الكتاب وكيف يستطيع الشخص أن يسجل مراحل شفائه. العناصر الرئيسة في اليوميات تشمل التالي:

- حاجة الحصول على مكان تستطيع فيه كتابة كل ما تشاء قوله وإذا شعرت بأنك لا تستطيع أن تكون نزيهاً مع مشاعرك، فيومياتك سوف تقتصر على كيفية مساعدتك.
- يجب أن تكون منفتحاً وصادقاً بقدر الإمكان حول مشاعرك. إذا كنت خائفاً من الانفتاح الكامل على نفسك، فاليوميات تساعدك على تعلم كيفية التعبير عن أعمق أفكارك ومشاعرك واهتماماتك.
- عليك مناقشة مشاعرك (سعيد، حزين، مشمئز، مكتئب، خائف...إلخ).
- لدى الكتابة لا تصحح أو تتردد بكتابة أي خاطر يمر بذهنك، اكتب فقط! دع فكرك حراً ودوِّن أية أفكار تخطر على ذهنك.
- عندما تنتهي من مداخلتك اليومية اليومي، راجع ما تعلمته وسجل هذه الأفكار.
- عندما تنظر إلى أفكارك ومشاعرك، ابدأ بأن تطرح على نفسك الأسئلة التي قد تقودك إلى الحل، وهذه الأسئلة يجب أن تدوّن أيضاً. فمثلاً "كيف أستطيع أن أخفف من حاجتي إلى محفز كيميائي؟". الخطوة التالية هي بالاستماع إلى أية فكرة تخطر على ذهنك وتدوينها.
- حدد السلوكيات التي تود تغييرها كنتيجة ليومياتك.
- بعد مرور الوقت، أعد قراءة مداخلاتك للتأكد من تطورك ودوِّن المنجزات التي حققتها.

مداخلة يومية 2005/5/16

عزيزي السجل اليومي:

لقد طُلب مني أن أبدأ بتدوين أفكاري ومشاعري في دفتر يوميات. في الحقيقة أنا لست من مؤيدي ذلك، لكنه إذا ساعدني بتجاوز إدماني على الإباحية فسأفعل ذلك. بعد لقائي مع المعالج أعتقد أن لديه بعض الأفكار المساعدة. لقد شعرت

بأمل أكبر من قبل بعد مغادرتي مكتبه. ما زلت لا أستطيع الاعتقاد أنني بحاجة إلى الاستشارة بسبب هذا الشيء التافه، فيمكنني التوقف بمفردي. هل أستطيع القول كم أصبحت أكره الإباحية؟ إنني أشعر بالغثيان كلما فكرت كيف جعلتُ الإباحية تسيطر على حياتي. اليوم كانت أول جلسة لي مع المعالج. طلب مني أن أبدأ بكتابة أفكاري حول ما أتعلمه في جلساتنا، يريد مني أن أبدأ بكتابة قصة انغماسي في الإباحية.

في جلسة اليوم، تعلمت حول ما يدعى سلسلة ردود الفعل ولم أصدق كم كان المعالج دقيقاً في وصفه للعملية بدءاً من المحرضات ووصولاً إلى السلوك (أي مشاهدتي للإباحية). طلب مني أن أحدد متى أكون أكثر هشاشة لدى تجربة سلسلة ردود فعلي وهذا ما توصلت إليه:

عندما أكون لوحدي غالباً ما أبدأ بالتفكير بمشاهدة الإباحية وهذا مؤكد عندما أعرف أنني سأكون بمفردي لفترة طويلة من الزمن.

عندما أكون لوحدي أشعر وكأن الآخرين لا يهتمون بي. وعندما أشعر بالعزلة أو كأن أحداً لا يهتم بي، أشعر بالهشاشة. كما أنني أشاهد الإباحية عندما أشعر بالضغط وأحياناً أفعل ذلك كي أتجنب فقط القيام بما لا أريد القيام به، وكلما كان هنالك صراع في حياتي أتحول إلى الإباحية، كما أشاهدها أيضاً عندما أشعر بالملل. وغالباً ما أشعر بالملل، لكن لدى ذلك فأول ما يتبادر إلى ذهني هو مشاهدة الإباحية، ولقد ضرب معالجي على هذا الوتر عندما قال أنه في بعض الظروف سوف أفكر أوتوماتيكياً بالإباحية، وعندما وصف ذلك مثل كلب بافلوف الذي كان يسيل لعابه كلما سمع صوت الجرس. فهمت ذلك، فالأمر وكأن العقل يسيل لعابه كلما شعرت بالملل.

ولما شرح لي المعالج كيف تتطور سلسلة ردود الفعل بدأت بإدراك تعودي على الاستسلام ومشاهدة الإباحية بحيث كنت لا أفكر حتى قبل القيام بذلك. عندما يبدأ المحرض أجد بسرعة سبباً للتوجه نحو حاسوبي لمشاهدة الإباحية. كما

شرح لي المعالج أنني طورتُ حاجة للحصول على محرض كيميائي. الكيميائيات! فكرت أولاً أنه يعني المخدرات التي لم أتعاطاها إطلاقاً. لكنه شرح لي ذلك وفاجأني عدد المواد الكيميائية التي تنطلق في جسدي عندما أشاهد الإباحية. طلب مني تحديد المعتقدات التي كانت "تفوّضني" (هذه هي الكلمة التي استخدمها) لمشاهدة الإباحية، ها هي اللائحة:

- الإباحية ليست سيئة.
- الجميع يقوم بذلك.
- كنت أشاهدها منذ مدة طويلة، ومرة إضافية لن تؤذي.
- أنا أستحق ذلك، وهذا بالذات يحدث كلما مر علي يوم سيء في العمل أو أن علاقاتي العائلية لا تجري بشكل جيد.
- لن يعرف أحد ولا أحد يهتم.
- إنها مجرد شكل من أشكال التسلية.

من المثير كتابة هذه المعتقدات فأنا أستطيع أن أرى كم هي مغلّفة لكن من الصعب تجاوزها في لحظة. هنالك أيضاً أمران طلب مني المعالج القيام بهما فهو يريد مني تدوين سلسلة ردود فعلي الخاصة وخلق مخطط ألعاب لما يمكن أن أقوم به، وسيكون هذا غريباً نوعاً ما، لكن هذا ما توصلت إليه حتى الآن:

المحرض: هنالك العديد من الأمور التي تجعلني أفكر بمشاهدة الإباحية مثل مشاهدة التلفزيون ليلاً، أو التجول عشوائياً في الإنترنت أو رؤية امرأة بثياب مثيرة وحتى أحياناً بعض الموسيقى التي أستمع عليها تجعلني أفكر بالإباحية.

الشعور: قد يكون إثارة أو توقع.

التفكير: بعد حدوث المحرض، أو أول تفكير لي هو في التوجه إلى الحاسوب. أو أحياناً أفكر بطريقة ما كي أكون وحيداً لمشاهدة الإباحية.

التدفق الكيميائي: إنني متأكد بأنني سأحصل في جسدي على جميع المواد الكيميائية التي ذكرها معالجي وهو يريد مني أن أبدأ بالتعرف عليها كلما شعرت بعملها في جسدي.

لغة الجسد: يبدأ جسدي بانجذاب جارف لمشاهدة الإباحية وأشعر بازدياد خفقان قلبي وتبرد يداي وأشعر بضغط في رأسي ومن المرجح جداً أن يحدث معي انتصاب.

التفكير: سمى لي معالجي هذا بالمعركة، وأنا لا أشعر بأنني أخوض معركة منذ أن أصبح الاستسلام جزء مني. مع ذلك، كان هنالك وقت كنت أحاول فيه المقاومة وعندما أقاوم فالذي يجري في عقلي هو شيء كهذا:

الأفكار المقاومة:

لا يجب علي القيام بذلك. لماذا لا أتوقف عن مشاهدة هذه الأمور؟ يجب أن أتوقف يوماً ما.

الأفكار المؤيدة:

حسناً، لا بأس من المشاهدة قليلاً. انقر فقط على موقع واحد لرؤية شيء ما فلن تؤذي مشاهدة نساء في لباس السباحة. أنا حقاً أستحق ذلك، وأحتاج لشيء يهدئني، لن يكتشفني أحد.

عادة هذه "الأفكار المؤيدة" هي الغالبة. أتساءل لماذا؟

المعتقدات: معتقداتي هي المذكورة أعلاه. لم أدرك كم كانت حقاً هي معتقداتي. إنها الأفكار التي أبرر فيها مشاهدتي للإباحية.

السلوك: عندما أقبل هذه المعتقدات دون أي تساؤل، أنتهي بالبحث عن الإباحية وممارسة العادة السرية.

إنني متفاجئ من دقة وصف هذا الإجراء. فعلى مدى الأيام القليلة القادمة سأفكر بهذا الإجراء وتحضير برنامج ألعاب من أجل كيفية إعادة كتابته.

الأمور الرئيسة التي تعلمتها اليوم

تعلمت حول سلسلة ردود الأفعال. من الجيد رؤية كيف يعمل الإجراء بكامله. لقد بدأت أفهم لماذا خصص أحدهم وقتاً ليشرح لي ذلك. التحدي الآن هو بتعلم إعادة تدوين سلسلة ردود الفعل كي أنجح. الخبر الجيد الحقيقي أنني علمت اليوم أنني مدمن على الكيميائيات وأنني مدمن على الإثارة التي أحصل عليها من مشاهدة الإباحية. في جلستنا اليوم ناقش المعالج معي حاجة التقليل من الحاجة لهذه الكيميائيات، لكنه أنذرني أن ذلك يحتاج للوقت، لكنني أتمنى حقاً لو أستطيع التخلص من ذلك الآن!

بدأت أدرك أنني لست وحيداً فهنالك العديد من الناس من الذين يعانون من هذه المشكلة. لم أدرك كم أصبحت الإباحية جزءاً مهماً في حياتي. إنني متأكد من رغبتي بالتغيير وأتمنى أن ينجح ما أقوم به. لا شيء مهم أدونه بعد ذلك. في المعالجة ناقشنا أنني الآن بين مرحلتي التأمل والتحضير، وناقش معالجي أهمية إدراكي أن تجاوز الإباحية هو إجراء وأن تطوير المعرفة الصحيحة والمهارات يتطلب وقتاً، وهذا يشعرني ببعض الأمل وهو بداية جيدة، وهو شيء لم أشعر به منذ مدة طويلة جداً.

الأمور التي ساعمل عليها

سأراجع سلسلة ردود فعلي كل يوم هذا الأسبوع (من المضحك كيف أصبحت هذه التعابير مألوفة لدي الآن). قررت أن أطور مخطط ألعاب في الأيام القليلة المقبلة مثل مقابلة المعالج من جديد. أريد أن أعلّم جسدي عدم الحاجة للاستمرار في الإثارة حول الإباحية. لست واثقاً بعد كيف أفعل ذلك، لكن سأفكر بحل ما. تكلمنا أيضاً حول استبدال هذه الحاجة للإثارة بنشاطات أخرى، لكن لست متأكداً بعد من نوعية هذه النشاطات.

مداخلة يومية 2005/5/19

عزيزي السجل اليومي:

كنت لوحدي هذا الصباح ولقد أنهيت الانتكاس تقريباً. كنت أقوم بعملي العادي بالبحث عن مواقع جديدة على الإنترنت ومراجعة بريدي الإلكتروني، فخطر بذهني أن أتوجه إلى محرك بحث وأبحث عن إباحية. كان هذا التفكير قوياً جداً، لكن فكرت بسرعة حول ما كنت أتعلمه حول سلسلة ردود الفعل وأدركت معنى التدفق الكيميائي القوي الذي كان متأهباً للعمل. عند تلك النقطة، أخذت سلسلة ردود الفعل التي قمت بها وقرأتها من جديد، فرأيت نفسي عند النقطة التي علي عندها الاختيار ما بين السماح لتدفق الكيميائيات في ذهني أو القيام بشيء آخر، وقررت اليوم بالقيام بشيء آخر. أعتقد أنني سأستفيد من هذه التجربة، فلقد علمتني أموراً جديدة: لقد تعلمت كيف أعيد كتابة سلسلة ردود فعلي وأنا الآن متأكد من أنني حددت مخططاً جيداً.

ومخططي بسيط جداً، فلقد أدركت أنني بحاجة ماسة لإخراج هذه الأفكار من رأسي بأسرع ما يمكن. هذا ليس سهلاً بالطبع، وربما يكون التحدي الأكبر هو لدى استيقاظي صباحاً وأنا أشعر بالإثارة الجنسية. في الماضي كنت أتوجه فوراً إلى الإنترنت وأبحث عن بعض المواقع وأشاهد الإباحية. أدركت أنني لدى شعوري بالإثارة الجنسية صباحاً علي النهوض ومتابعة أموري اليومية وإلا فسوف أنتكس. لذلك ها هو مخطط الألعاب للصباح:

- النهوض بدلاً من البقاء مستلقياً.
- تناول الفطور.
- الاستحمام.
- إذا كان لدي الوقت للدخول إلى الإنترنت فيجب أن يكون لهدف معين أو لمجرد قراءة الأخبار، وإذا شعرت أن رغبتي قوية لمشاهدة الإباحية فعلي تفادي الإنترنت وقراءة كتاب ما بدلاً من ذلك. سأضع بجانبي دوماً كتاباً ما لقراءته.

عندما طلب مني معالجي كتابة مخطط ألعاب قلت لنفسي: "ماذا يختلف هذا عن مجرد محاولة إيقاف سلوكي؟". مع ذلك أدرك الآن أنه من الأفضل تدوين هذا المخطط. طلب مني معالجي تدوين مخطط لجميع اللحظات التي أشعر فيها بالهشاشة، سوف أحتاج لتدوين مخطط آخر للحظات الليل المتأخرة.

النقاط الرئيسة لما تعلمته اليوم

أدركت أنني لا أزال هشاً أمام الانتكاس. فلقد كنت على وشك ذلك هذا الصباح وشعرت أن الكيميائيات بدأت بالتسلل إلى نظامي. وتعلمت اليوم أنني أستطيع منعها من الدخول. إذا احتجت إلى إعادة كتابة سلسلة ردود فعلي فيجب أن أعير انتباهاً خاصاً للأوقات التي أكون فيها قريباً من الانتكاس وأحدد الأمور المساعدة. اليوم أشعر بالرضا عن نفسي فلم أنتكس عندما يجري ذلك عادة.

الأمور التي ساعمل عليها

كنت أقرأ سلسلة ردود فعلي التي ساعدتني على النجاح اليوم، أما الآن فعلي التمرن على خلق سلوك جديد، فقررت التركيز على الانتصار في المعركة الصباحية وذلك بالنهوض من فراشي فوراً والأكل والاستحمام وإذا كانت الرغبة لا تزال قوية سوف أبدأ بقراءة كتاب ما.

ركزت اليوم على ردود الفعل الكيميائية التي أشعر بها كلما فكرت بأمور جنسية، وأدركت أن تخيلاتي تساهم في إطلاق المواد الكيميائية في جسدي. أحتاج فعلاً للتركيز على التفكير بأمور أخرى بدلاً من الإباحية والجنس.

مداخلة يومية 2005/5/23

عزيزي السجل اليومي

قابلت اليوم معالجي من جديد وتشاركت معه مخطط ألعابي وسجل يومياتي. وكان رأيه إيجابياً، لكنه حذرني أيضاً من التحديات الأخرى القادمة. طلب مني

تحديد عدد المرات التي كنت أشاهد فيها الإباحية فقلت له كل عشرة أيام أو أسبوعين، فقال أن هذا ما يجب البدء بكسره. نتيجة لذلك سأعمل بشدة هذا الأسبوع بالتركيز على الإنتاج والمهمات التي يجب أن أنجزها.

حذرني معالجي أيضاً أن الحاجة للإثارة الكيميائية قد تقودني إلى أعراض انسحاب، وطلب مني تحديد أية أعراض انسحاب عانيت منها في الماضي عندما حاولت التوقف. أقوى هذه الأعراض كان الإثارة الجنسية، فلقد كنت أصل إلى نقطة رغبة قوية جداً أشعر أنها سوف تجبرني على الاستسلام، فقال لي أنني يجب أن أعي جيداً في تلك اللحظة أنني أعاني من إحدى عوارض الانسحاب، لذلك سأعمل على التعرف على عوارض الانسحاب.

طلب مني معالجي أيضاً أن أحدد كيف تطور إدماني، لذلك سأدون الظروف التي قادتني إلى مشاهدة الإباحية بكثافة عندما كنت مراهقاً. لقد كنت وحيداً في المنزل لفترات طويلة. وأذكر جيداً شجارات أهلي كل مساء وادركت لماذا كنت ألجأ إلى الإباحية كلما تشاجرا لأنني لم أكن أعرف كيف أتعامل مع كل هذا الصراخ. رغبت دوماً بالتدخل والطلب إليهما أن ينضجا، لكن بدلاً من ذلك كنت ألجأ إلى الإباحية. لذلك أعتقد أن الأمور الرئيسة التي قادتني إلى الإباحية كانت:

- كنت لوحدي في المنزل يومياً (كان أهلي يعتقدون أن التسلل إلى حاسوبي قد يمنعني لكنه لم يعرفوا أن لدي أساليب أخرى).
- الشجارات أعطتني المبرر لتصرفاتي فلقد أمضيا بشجاراتهما وقتاً أكبر بكثير من الاهتمام بي.
- دخلت في سن البلوغ في نفس الوقت الذي بدأت فيه مشاهدة الإباحية على الإنترنت وشعرت بالمتعة لدى المشاهدة وممارسة العادة السرية.
- في السادسة عشر من عمري اكتشفت أنني أخاف من الفتيات، وكلما كنت أحاول التكلم مع إحداهن كنت أقوم بشيء سخيف. فقادني هذا إلى الإباحية والعادة السرية لأنني تصورت أنني أستطيع التخيل بأنني مقبول.

من الغريب كتابة هذه التجارب، لكنني أرى الآن العديد من أسباب انغماسي بالإباحية، ولم يكن ذلك مريحاً خاصة عندما كانت علاقتي ليست جيدة مع أهلي كما لم يكن لدي أصدقاء مقربون أو على الأقل كنت أعتقد ذلك.

أول تعرضي للإباحية كان في سن الثانية عشرة. كنت في منزل صديقي كيندال جونز وكان أهله خارج المنزل، وأتذكر ذلك اليوم بكل تفاصيله. كنا نشاهد التلفزيون وجاء أخوه الكبير إلى الغرفة وسألنا إذا كنا جاهزين كي نصبح رجالاً. لم أكن أدري ما كان يعنيه، فوضع شريط فيديو في الجهاز والشيء التالي الذي عرفته هو أنني كنت أشاهد فيديو إباحي. أتذكر جيداً تفكيري بعدم وجوب مشاهدة ذلك ولكنني شعرت بالفضول. بالنظر إلى تلك الفترة أدرك أنني كنت فضولياً جداً ولم أكن أستطيع تحويل نظري. كنت أتساءل سابقاً عن الجنس والآن أراه. أتذكر مشاعر الإثارة في ذلك اليوم، وكيف لم أستطع تحويل تفكيري عن ذلك طوال النهار. من الصعب وصف قوة هذه المشاعر لكن حتى الآن عندما أشاهد الإباحية لا أزال أمر بنفس هذه المشاعر الحادة. قد يظن البعض أنني قد أمل من ذلك يوماً ما، لكن في كل مرة أشاهد فيها الإباحية لا أزال أشعر بالإثارة. حتى الآن، وكلما فكرت بتلك التجربة الأولى أشعر بالانتصاب الفوري، وربما تأتي هذه الإثارة من الكيميائيات التي تنتشر في جسمي. لم أدرك قوة هذه المواد الكيميائية إلى أن ناقشتها اليوم مع معالجي. أعلم الآن أنني مدمن على الإثارة الكيميائية.

بعد تعرضي الأول، لم أشاهد الإباحية حتى الرابعة عشرة من عمري. كنت وحيداً على حاسوبي وكنت أبحث عن شيء يتعلق بمشروع علمي عندما وجدت بعض المواقع الإباحية. في الأشهر التالية وجدت نفسي أشاهد الإباحية كل يوم تقريباً. في تلك الفترة نادراً ما كنت أتخلف يوماً عن المشاهدة، بل كنت في بعض الأيام أشاهدها صباحاً قبل الذهاب إلى المدرسة ومرة أخرى بعد المدرسة. فأصبحت الإباحية جزءاً مهماً في حياتي بحيث كنت أفكر بها حتى داخل المدرسة. كنت حرفياً أركض إلى منزلي من المدرسة في بعض الأيام كي أحصل على وقت أكثر

لمشاهدة الإباحية قبل وصول والدتي إلى المنزل من عملها. في السادسة عشرة من عمري علمت أنني كنت أعاني من مشكلة، فلم أكن أستطيع التوقف أكثر من أسبوع، ولم أجرؤ على الكلام عن ذلك مع أحد لأنهم كانوا لن يفهموني. كنت أشعر بالإحراج في الكلام عن ذلك.

لم أدرك حينئذ مدى تأثير ذلك علي. لم أخرج للتنزه مع رفاقي كما كنت أفعل في السنوات الماضية، ولم أكن أشعر بالراحة لدى الكلام مع الفتيات لأنني كنت أعتقد أنهن أفضل مني. كان رفاقي الشباب يتحدثون عن الفتيات والرياضة أما أنا فكان كل تفكيري محصوراً في الإباحية، وكان هذا سري الصغير. حاولت أن أكون اجتماعياً لكنني كنت أعلم أنني أعيش كذبة. كنت أعلم أنني مختلف عن الشباب الآخرين لأنهم لم يكونوا يعانون من مشكلتي. لم أكن أعلم كم منهم كان يشاهد الإباحية أيضاً. هل ذكرت لكم كم أكره الإباحية؟ هل قلت لكم كم أكره نفسي لأنني سمحت للإباحية بالسيطرة على حياتي لسنين عديدة؟

النقاط الرئيسة التي تعلمتها اليوم

أعتقد أنني لم أدرك مطلقاً كم ساهمت طفولتي في تطوير إدماني. أنا لا أزال أخاف من الاقتراب من الآخرين لأنني أخاف من صدّهم لي، لذلك لا أحاول حتى التقرب من الناس. أحتاج لمناقشة هذا الأمر مع معالجي. أحتاج للتعلم كيف أثق بالآخرين وكيف أجعلهم يتقربون مني. لقد أتيحت لي فرص عديدة للتقرب من الناس لكن خوفي كان يدفعني إلى الابتعاد.

أحتاج معرفة أكثر حول كيفية التحول نحو سلوكيات أخرى غير الإباحية عندما أشعر بالوحدة والانعزال. لم يكن لدي أبداً شخص يريحني عندما كنت أشعر بالحزن أو الاكتئاب. كان أهلي منغمسين في أمورهم الشخصية ولم يكونوا يعرفون كيفية الاقتراب مني ومساعدتي. كيف يمكنني الراحة في أمور أخرى غير الإباحية عندما أكون في حالة ألم عاطفي؟

الأمور التي يجب علي العمل عليها

أحتاج أن أتعلم كيف أطور علاقات صحية مع الناس من حولي. لدي علاقات لكن معظمها سطحي. سأتكلم مع معالجي حول أفكار للقيام بذلك.

راجعت مداخلاتي اليومية لليومين الأخيرين وأشعر بأنني قمت بعمل جيد بالتقليل من تخيلاتي وأفكاري الجنسية. مع ذلك، بدأت أشعر بنفس الشعور المنخز عندما كنت أنتكس سابقاً. أظن أهذا هو الجزء الأول في دورة الانتكاس. لا أعرف كيفية إيقافه. إنه يخيفني قليلاً.

تعليقات المعالج

مداخلة يومية جيدة. لاحظ كيف ازداد إدراكك حول حاجاتك الشخصية. لقد أدركتَ في هذه المداخلة أن تجربتك مع عائلتك قللت من إمكانيتك بالتواصل مع الآخرين في علاقاتك. لقد خذلت فرص العلاقات بسبب خوفك وهذا إدراك جيد. حددت أيضاً حاجة وجود الراحة في أمور أخرى غير الإباحية. أقترح أن تبتكر لائحة بالأمور التي يمكنك القيام بها وتريحك. بعد ذلك، عندما تشعر بالإحباط عاطفياً أو بالاكتئاب، راجع هذه اللائحة من الأفكار. أهم جزء من مداخلتك هو إدراكك الأخير بأنك بدأت بالشعور المنخز، وهذا إدراك رائع. مع ذلك، تحتاج الآن لتحديد مخطط للتعامل مع هذه المشاعر. أقترح أن تتكلم بذلك مع صديق أو فرد من العائلة أو رئيسك الديني أو يمكنك الاتصال بي أو إرسال بريد إلكتروني، وتذكر حينها أن نجاحك في ذلك يعني انتصارك في المعركة.

مداخلة يومية 2005/5/25

عزيزي السجل اليومي،

إنني مكتئب جداً. فلقد انتكست في الليلة الماضية ووبخت نفسي كثيراً لذلك. لقد قمت بكل شيء خططت للقيام به وأدركت أنني كنت أعاني من رغبة كبيرة بمشاهدة الإباحية بل إنني قمت بقراءة مخطط الألعاب وراجعته، لكن كل ذلك لم

ينفع. بررت اتجاهي نحو الحاسوب بمشاهدة بريدي، وحالما دخلت إلى الإنترنت في هذا الوضع الفكري، لم أستطع تفادي الانتكاس. كانت الأمور تجري جيداً في الأيام الماضية وقلت لنفسي: "ربما فعلاً أستطيع التجاوز"، وكان هذا تفكيري الشائع كلما شعرت بالتشوق.

ماذا أفعل الآن؟ كنت راضياً عن نفسي ولن أستطيع التعامل مع شعوري بالفشل. لقد كررت لنفسي مراراً بأنني انتهيت. أشعر باليأس.

مداخلة يومية 2005/5/31

كان الأسبوع الماضي سيئاً. لم أنهِ حتى مداخلتي الأخيرة لأنني لم أكن مهتماً. انتكست ثلاث مرات في الأيام الستة الماضية. فعلت ما أفعله عادة خلال الانتكاس: استسلمت لعدة أيام وأنا الآن جاهز لإعادة المحاولة. هذا محبط وأود فعلاً التوقف لكنه حقاً صعب.

التقيت أخيراً مع معالجي اليومي. تعلمت منه أموراً جديدة كنت أود التعرف عليها قبل انتكاسي. لعل أهم شيء تعلمته اليوم أن الانتكاس شائع ووارد. علمني المعالج بعض الأمور الجديدة، فأصبح الأمر أكثر تعقيداً لكنني أستطيع أن أفهم الآن على الأقل الأساسيات، فلقد ذكر لي عن مراحل ما قبل التأمل والتأمل والتحضير والتصرف والصيانة. شرح لي أنني الآن في مرحلة التحضير وأن تعلم كيفية اكتساب المهارات وتطبيقها يتطلب وقتاً. أدركت أن ما يقوله صحيح والأمر يحتاج وقتاً أكثر. شرح لي أن مدمني الكحول والمخدرات يحصلون على /30/ أو /60/ أو /90/ دبوس أو مكافأة لأنها بحد ذاتها أهداف للوصول إليها. ساعدني أيضاً أن أدرك أن أحد الأهداف الجيدة هو التركيز على أمور معينة يومياً بدلاً من التفكير فقط بعدم مشاهدة الإباحية أبداً. طلب مني تحديد سبب انتكاسي وها هي القصة. كنت أعلم أن الضغط الداخلي يتزايد وذكرت ذلك في مداخلتي يوم 5/23. مع ذلك، لم أبال كثيراً فأنا معتاد على هذه المشاعر السابقة للانتكاس بحيث تخليت عن محاولة التخلص منها.

لدي القناعة أن الانتكاس سيحدث فلماذا محاربته؟ ذكرت ذلك لمعالجي خلال الجلسة وسألني ماذا سأفعل عندما تأتي هذه القناعة إلى ذهني؟ عندئذ لم أعرف، لكن عندما أفكر بالأمر الآن أعرف ما يجب أن أقوم به: ففي المرة القادمة سأقول لنفسي أن علي مواجهة الانسحاب. سأتعرف على هذا الشعور وأقول لنفسي: من الأفضل أن تكون جاهزاً للمجابهة. سأخابر أيضاً صديقي جون فهو يفهم ما أعاني منه وسيمكنه التكلم معي خلال اللحظات الصعبة. أعلم الآن أني انتكست لأنني لم أقم بهذا الإجراء بجدية.

سألني المعالج اليوم كم هي شدة رغبتي بالتخلي عن الإباحية وشرح لي أن التخلي عن الإباحية هو تغيير في أسلوب الحياة. سألني كم هو استعدادي للتضحية من أجل التخلص من الإدمان على الإباحية. لم أفكر بهذا سابقاً، إنها تضحية فلقد كانت الإباحية جزءاً كبيراً جداً من حياتي، لكنني لست مستسلماً ولن أسمح لها بالتغلب علي! سوف أتمسك بما تعلمته لدى المعالجة، ولقد أكد لي المعالج أن أغلب الذين ينجحون في تجاوز الإدمان على الإباحية يتعلمون من انتكاساتهم.

ها هو ما تعلمته من آخر سلسلة من الانتكاسات. تعلمت أولاً أن سبب انتكاسي أنني لم أطور نظام دعم جيد. عندما كنت أتشوق للإباحية لم يكن لدي أحد للاتصال به، فكنت أستسلم. كنت أقرأ مخطط ألعابي لكن لم أكن أطبقه جيداً، وتجاهلت جميع الإشارات المتعلقة بسلسلة ردود فعلي وهذه هي أسباب فشلي. سألني المعالج أيضاً عما كنت أبحث عنه عندما انتكست، هل كان إثارة كيميائية؟ أم هل كان لتخدير الضغط أو الاكتئاب؟ وأعتقد أن الأمر كان القليل من الأمرين معاً، فلقد كنت تحت ضغط العمل وأحسست إنني أستحق قليلاً من الراحة. مع ذلك أعتقد أنني كنت أبحث قبل كل شيء عن إثارة كيميائية. علي الآن أن أحافظ على إدراكي، فلقد تعلمت الكثير حول نفسي في الأسابيع الماضية وسوف أنجح.

النقاط الرئيسية التي تعلمتها اليوم

أعتقد أنني توصلت إلى تطور كبير اليوم فأنا أعلم أكثر بكثير عن الانتكاس، وأدرك أن كسب هذه المعركة يحتاج إلى الوقت. أعلم أن تجاوز الإباحية ليس سهلاً، لكنني كنت أعتقد أن مجرد الذهاب إلى المعالجة سيكون حلاً سهلاً. لقد ساعدني المعالج على الإدراك بأن علي القيام بالكثير من الجهد. وأعلم الآن أن علي أن أكون أكثر إدراكاً لما علي القيام به عندما يزداد تشوقي، كما علي أن أتعلم من الانتكاس بدلاً من أن أكون مأسوراً بأخطائي.

علمني معالجي أيضاً أن أحصل على عقلية داعمة للامتناع. أي بكلمات أخرى، ماذا يحدث لو استسلمت؟ وأكد لي أن الاستسلام هو إما تجربة مفيدة أو مجرد عذر. لقد التزمت بعدم الاستسلام. كما ذكر لي كلمة مقتبسة عن للدكتور ستانتون بيل: "إذا حدث الانتكاس فلوم النفس سيزيد الطين بلة ويفاقم المشكلة. الاشمئزاز من النفس واليأس يقودان حتماً إلى الانتكاس. تذكر أنه كلما شعرت أنك منزلق نحو عدم السيطرة على نفسك لايزال لديك دوماً اختيارات أخرى". أعجبتني هذه الجملة وقررت تدوينها والاحتفاظ بها في محفظة جيبي.

في البداية كنت حقاً أشعر بالإحباط بعد انتكاسي، لكنني الآن بدأت بالإدراك أن ما حدث هو مجرد إجراء، وما علي سوى متابعة التعلم. أشعر حقاً بتفاؤل أكبر.

أمور سوف أعمل عليها

سوف أكسر قاعدة الأسبوعين دون مشاهدة الإباحية وأجعلها على الأقل ثلاثين يوماً. أريد أن أتعلم أكثر حول المشاعر الحادة التي تراودني قبل الانتكاس. في المرة القادمة التي أعاني فيها من هذه المشاعر سوف أدونها في يومياتي. أريد أن أرى إذا كان ذلك سينفع.

مداخلة يومية 2005/6/2

إنني أشعر ببعض التطور، فأنا أشعر باستقرار عاطفي وهدوء وهذا مختلف عما كنت عليه سابقاً بعد الانتكاس. إنني أركز جدياً على مشاعري وتفهم ما يجري

بداخلي. من المدهش لي الآن كم كنت أفكر سابقاً بالإباحية، أما الآن فبدلاً من الصراع مع الأفكار التي تراودني أحوّل بسرعة هذه الأفكار نحو أمور خططت لها مسبقاً. ويجري الأمر هكذا بشكل جيد، فمثلاً إذا راودتني فكرة مشاهدة الإباحية أختار التفكير بالطفل الذي سأحصل عليه يوماً ما كابن، فأستطيع رؤية عيونه البنية وشعره البني، وحالما أفعل ذلك يختفي الشعور الحاد، وهذا بالفعل تفكير محرّر.

خلال جلستنا الأخيرة علمني المعالج حول تحديد مشاعري، ولقد قضيت وقتاً طويلاً في تقييم مشاعري الإيجابية والسلبية معاً، ولم أكن أعي كم من الوقت كنت أشعر بالحزن والاكتئاب، كما اكتشفت أنني كنت أعاني الكثير من الملل وعندما أفكر بذلك فلا أجد أي سبب يدعوني إلى البقاء بهذه الحالة. فهنالك الكثير من الأمور المثيرة الأخرى التي يمكن أن أفكر وأقوم بها، والابتعاد عن الإباحية هي إحداها. إنني متحمس لفكرة التعرف على مشاعري والتعامل معها في الوقت الحالي أكثر من جعلها تأخذ أفضل ما بداخلي.

لقد قررت ابتكار بعض المسالك والقواعد التي أعتقد أنها ستقودني إلى النجاح. ها هي قواعدي:

1. لا تدخل إلى الإنترنت إذا كنت تشعر بالضعف. إذا واتتني رغبة بمشاهدة الإباحية فسوف أقرأ كتاباً ما.

2. عندما أكون بمفردي لن أستخدم الحاسوب وهذه القاعدة يجب أن أطبقها إلى أن أشعر بثقة أكبر، لماذا اللعب بالنار؟ ربما أغير لاحقاً هذه القاعدة لكن ليس قبل ثقتي الأكبر بقدرتي على النجاح.

3. سأتجنب مشاهدة التلفزيون بإرادتي بعد الساعة الحادية عشرة ليلاً.

4. سأقضي وقتاً أكثر بنشاطات وتواصلات اجتماعية مع عائلتي وأصدقائي.

النقاط الرئيسة لما تعلمته اليوم

أحتاج للبقاء مركزاً على تقييم وفهم مشاعري. إنني متحمس حول كيف أصبحت مدركاً لمشاعري مؤخراً. عندما اشعر بالوحدة أدرك أنني علي التوجه نحو الأصدقاء بحثاً عن العون. لم أدرك مطلقاً في السابق كم كان أصدقائي داعمين لي. أريد أيضاً أن أحافظ على القواعد والحدود التي حددتها لنفسي وعلي أن أذكر نفسي بها باستمرار.

الأمور التي ساعمل عليها

لدى مراجعتي للأمور التي كنت أعمل عليها، سوف أحافظ على هدف تدوين مشاعري عندما أجد نفسي مصارعاً رغبة الانتكاس.

اليوم الأخير الذي انتكست به كان 28 أيار. أعلم أنني لم أذهب أبعد من ذلك، لكنني أشعر بالتفاؤل هذه المرة. لدي هدف كسر حاجز الأسبوعين دون إباحية.

مداخلة يومية 2005/6/9

لا أزال بحالة جيدة، كان الأسبوع الماضي مليئاً بالعمل. أدرك الآن أن الانشغال بالعمل ساعدني جداً في صراعي، وأنا حالياً أقضي وقتاً أقل في الانعزال. بعد العمل آتي إلى المنزل وأنغمس في نشاطات اجتماعية أو أدعو بعض الأصدقاء للذهاب إلى مكان ما. أدركت كم فقدت من المرح والتسلية سابقاً. بالإضافة إلى بقائي مشغولاً حدد لي معالجي اليوم نقطة جيدة، فلقد علمني حول "مبدأ الإنتاجية" وقال بأنه عندما يكون الإنسان منتجاً من غير المرجّح أبداً أن ينتكس، وأنه عندما ينخرط في إحداث ونشاطات إيجابية فيصبح لديه تركيز أكثر وتشوق للإباحية أقل، وهذا يتوافق جيداً مع ما أقوم به حالياً.

عادة وفي هذه الأوقات يأتيني الشعور الحاد بالتشوق لكن لم أشعر به حتى الآن وهذا مشجع. سألني المعالج عن السبب فقلت له لأنني، كما أعتقد، أركز حقاً على مشاعري، فإذا شعرت بالقلق أو الاكتئاب فإنني أحاول أن أحل المشكلة بدلاً

من البقاء مركزاً على هذه المشاعر السلبية. الحلول سهلة بالفعل إذا فكرت بها، فمثلاً، خابرتني اليوم والدتي وعاتبتني لعدم زيارتها منذ مدة، كما تذمرت من أخي وأخواتي. إنها تبدو دوماً سلبية خاصة عندما تتكلم عن والدي بحيث لا أستطيع التصديق أنهما كان حقاً متزوجين. لا أستطيع السماح لنفسي بالتركيز على مشاكلهما لأنني أشعر بنفسي مأسوراً بينهما ولا أستطيع حل مشاكلهما. كلما كان يحدث هذا سابقاً كنت ألجأ فوراً إلى الإباحية كعذر. فقد كنت أشعر بالإحباط من حديثي مع والدتي فكانت الإباحية هي ملجأي. لكن هذه المرة فكرت بسرعة بأن والدتي قد لا تتغير، لذلك من الأفضل لنفسي أن أتعامل مع سلوكها بشكل إيجابي. وبالفعل قمت بأمر إيجابي اليوم لدى الكلام معها على الهاتف فلقد قلت لها: "أمي، أنا أعلم كم كانت الأمور صعبة عليك منذ طلاقك من والدي"، ولم أقل أي شيء آخر بل استمعت فقط. لم تستطع قول شيء آخر سوى "شكراً".

لقد استعدت إيقاعي أكثر من أي وقت مضى وشجعني معالجي على البحث عن أهداف قصيرة ومتوسطة وطويلة المدى. سأحتاج للتفكير حول ماهية هذه الأهداف، فلم أكن مطلقاً إنساناً ذا أهداف حقيقية لكنني سوف أحاول. أود فعلاً التخلص من هذا الإدمان فالذي يحدث بداخلي هو من أغرب الأمور. لقد بدأت فعلاً أشعر بالأمل. لا أود الظهور كمغرور لكنني فعلاً متحمس حول الأمور التي أتعلمها حول نفسي.

النقاط الرئيسة لما تعلمته اليوم

أكثر من أي شيء أشعر الآن بتفاؤل أكبر من الذي شعرته منذ زمن طويل، وفي هذا الوقت بالذات علي أن أكون حذراً لذلك سآخذ جميع الاحتياطات. إنني أشغل نفسي كثيراً وأحافظ على علاقات اجتماعية جيدة. لأول مرة في حياتي أشعر أن لدي أصدقاء. دعاني معالجي للتكلم مع جون لجعله شريكي المعتمد عليه، وطلب مني أن أعلمه عن أهدافي وتوقعاتي الشخصية منه. سيمكنني الكلام

معه كلما مررت بحالة صعبة وعلي أن أقدم لجون تقريراً شهرياً على الأقل. فكرت في بادئ الأمر أن هذا ليس وارداً على الإطلاق! فقد يسبب لي إحراجاً كبيراً حول الأمر الذي أخفيته كسرّ أغلب حياتي. لكن الهدف كان يستحق المحاولة، وسأصبح جاهزاً للنجاح. شجعني المعالج على التكلم مع جون على الأقل حول أهدافي وتطوري لمدة عام. وأكد لي أن شريكاً جيداً كهذا يمكن أن يساعدني جيداً خلال ستة أشهر أو عام. وقرأ لي بعض من مقاطع كتاب الدكتور كارنز حول الانتكاس الشائع بين المدمنين على الجنس ما بين فترة الستة أشهر والعام. أعتقد أن شريك لمدة طويلة فكرة جيدة.

الأمور التي ساعمل عليها

هدفي هو التكلم مع جون لجعله شريكي. سأقول له أنني أود التكلم معه على الأقل مرة في الشهر حول أهدافي وتحدياتي المتعلقة بالإباحية.

مداخلة يومية 2009/6/30

مضت فترة طويلة دون أن أدون مداخلاتي، فالأمور تجري بشكل رائع، وأنا مرتاح مع إدراكي وقدرتي على الصراع مع الإباحية. لقد مر شهر ويومان منذ أن شاهدت إباحية لآخر مرة وهذه أطول فترة أقضيها بدون إباحية في العام الماضي.

تعلمت أنني عندما أكون مشغولاً فمشكلتي مع التشوق شبه معدومة. أشعر بأكبر قدر من الهشاشة عندما يكون لدي وقت حر دون مخطط. نتيجة لذلك بدأت بتنظيم أيامي مسبقاً للتأكد من بقائي مشغولاً ومنغمساً في نشاطات اجتماعية. قررت التطوع في ملجأ للمشردين كل أربعاء وبعد الظهر، فكانت هذه التجربة رائعة وجعلتني أشعر بالرضا عن نفسي.

بعد التكلم مع معالجي توصلت إلى الإدراك بأنني أفتقد إلى شيء رئيسي في حياتي ألا وهو رفقة امرأة. كنت أتجنب سابقاً الاعتراف بذلك، لكن عندما أنظر

في أعماق نفسي أجد نفسي وحيداً، وأعتقد أن هذا ما قادني إلى العديد من الانتكاسات في السابق. بهذا الإدراك أعمل حالياً على تطوير علاقات أفضل مع النساء من حولي، وأعلم أنني إذا أردت النجاح يجب أن أكون مرتاحاً مع نفسي. طلب مني المعالج تحديد المعتقدات التي طورتها حول المواعدة والعلاقات وها هي لائحتي:

- لن ترغبني أية فتاة إذا كنت لا أزل منغمساً في مشاهدة الإباحية.
- لست مناسباً لنوع الفتاة التي أرغب أن أكون معها.
- كنت أرى النساء في السابق كأشياء وأخشى أن أعاملهن هكذا.

بعد تدوين هذه المعتقدات فوجئت بأنني لم أعد أؤمن بها. كنت سابقاً أعتقد حقاً بهذه الأمور وبسبب ذلك كانت جميع علاقاتي مع النساء سيئة. شجعني معالجي على البدء بالتفكير بمعنى العلاقة الصحية بين الرجل والمرأة، كيف يعاملان بعضهما، وماذا قد لا يفعلان خلال العلاقة. من المثير تدوين أنني بدأت أرى كم جعلني معالجي أفكر بالأمور التي كنت دوماً أرغب بها، لكني كنت أعتقد دوماً أنني لن أحصل عليها.

أخيراً أود اليوم أن أحدد أهدافي.

الأهداف قصيرة المدى

- سوف أبقى صاحياً وأحاول لمدة /90/ يوماً. أنا الآن تجاوزت /30/ يوماً وأشعر بالرضا.
- سوف أبدأ بمقابلة نساء جدد أستطيع معهن تطوير صداقات.
- سوف أبدأ بالتمرين برفع الأثقال والركض ثلاث مرات أسبوعياً.

الأهداف متوسطة المدى

- سأبتعد عن الإباحية لمدة /180/ يوم.

- سأطلب موعداً من ثلاثة فتيات. في تلك المواعيد سأحاول التعرف عليهن عن قرب وما يحببن وما لا يحببن. لن أناقش أية أمور جنسية أو ألقي أي نكات جنسية.
- سوف أشارك في سباق ركض طوله /5/ كم.

الأهداف طويلة المدى

- سأحاول تجنب الإباحية لمدة عام.
- سأتابع تطوير علاقاتي مع النساء على أمل أن أجد علاقة جدية. أعلم أنني لن أستطيع أن أجعل من هذا هدفاً، لكن سأتابع تطوير مهاراتي في العلاقات. سأقرأ على الأقل ثلاثة كتب حول هذا الموضوع.
- سأركز على قدرة احتمالي الجسدية بحيث أستطيع المشاركة في سباق الماراثون.

النقاط الرئيسة التي تعلمتها اليوم

إنني أبدأ برؤية تطوري ومستقبلي. عندما كنت منغمساً بكثافة في الإباحية كنت نادراً ما أفكر بشيء سواها، أما الآن فإنني أركز حول أمور أود القيام بها في المستقبل. من الجميل تدوين الأهداف وقد أضيف أهدافاً أخرى مستقبلاً لكنني الآن أركز على أهدافي الحالية.

الأمور التي سأعمل عليها

بعد مراجعة الأمور التي سأعمل عليها منذ مداخلتي الأخيرة، أدركت أنني لم أدون أنني وافقت على أن يكون جون شريكي المساعد. سوف نتكلم عن هذا في الأسبوع القادم وسوف أشاركه أهدافي. أريد أن أباشر بقراءة كتاب حول تطوير المواعدة الجيدة ومهارات العلاقات.

مداخلة يومية 2005/6/14

أعتقد أنني بحاجة للتدوين اليوم، فأنا أعاني من بعض أعراض الانسحاب وأشعر بالنزق والانفعال، وهذا الشعور لم يعترني منذ مدة لكنني أشعر فعلاً بتشوق شديد هذا المساء. إنني بمفردي في المنزل وغداً هو يوم عطلة في العمل. حالما تعرفت على شعوري الداخلي، قررت أن أكتب في يومياتي. إنني فعلاً متشوق للإباحية ولم أشعر هكذا منذ ستة أسابيع. تعلمت مؤخراً أن أراجع مخطط الألعاب الذي طورته مع معالجي. بدأت في التعرف على تشوقي، علي الآن أن أجد المنبع. المنبع هو كوني وحيداً ولا شيء أفعله، ما النتيجة لو لم أغير هذا الظرف؟ سوف أستسلم. لكن ماذا سيحدث إذا اخترت الاستسلام؟ سأشعر بالسوء كالعادة، ستحصل الإثارة المؤقتة لكنني لا أريد ذلك. أما إذا لم أرغب بالاستسلام فماذا سيحدث؟ من الأفضل المقاومة فأنا أستطيع ذلك فليس علي أن أشاهد الإباحية. من أستطيع أن أخابر؟ جون ليس موجوداً. كان علي أن أحد مخططاً بديلاً. حسناً ماذا عن مخطط ألعابي الخاص. سأذهب للركض ثم آخذ بعض المثلجات، وإذا لم يغادرني التشوق سأذهب لزيارة صديقتي أليسون.

مداخلة يومية 2005/6/28

مضى الآن شهران منذ شاهدت الإباحية لآخر مرة وأشعر بالرضا. راجعت مداخلتي الأولى وكان من الجميل رؤية التطور الذي حصل لي في الشهرين الماضيين. أعلم أنني لم أخرج بعد من الغابة لأن تجاربي في الأسبوعين الماضيين أكدت لي ذلك، ولكنني في طريق النجاح. لم تكن التحديات سيئة جداً في الأسبوعين الماضيين وأنا أتابع تحديد مشاعري وتشوقي قبل أن تحدث، كما أنني أتابع الاتصال بجون كلما ساءت الأمور. طورت قاعدة نفسي بأنني حالما أشعر بالتشوق للإباحية سأتصل بجون وأقول له ما يحدث.

مداخلة يومية 2005/8/4

أحد الأمور التي لم أذكرها كثيراً خلال هذا الإجراء هو الدعم الروحي الذي تلقيته مؤخراً. فلقد كنت أركز أكثر على الأمور كالقراءة والصلاة مما زودني بقوة هائلة. علمني معالجي منذ ثلاثة أسابيع حول ثلاثة مستويات من الإدراك. المستوى الأول هو موقعي عندما بدأت المعالجة، فأنا لم أكن أفكر مطلقاً بسبب قيامي بتلك الأمور، وكان هذا يدعى بالأمان، لكن مع الوقت تعلمت إلقاء الأسئلة على نفسي وبدأت أفكر بأسباب قيامي بذلك، وعندما أشعر حالياً بالاكتئاب أو الحزن أبدأ بالتساؤل حول الأسباب. ساعدني هذا المستوى من الإدراك في نضالي ضد الإباحية، ويدعو معالجي هذا النوع من الإدراك المستوى الثاني. كما علمني حول المستوى الثالث وهو حالة ذهنية يتلقى فيها الفرد المردود من مصدر أعلى (الله). شرح لي أنه عندما أكون في حالة ذهنية متأملاً ومفكراً بالحلول لمشاكلي فمن المرجح جداً أن أتلقى أفكاراً ومشاعر من مصدر أعلى خاصة إذا استمعت إلى أفكاري ودونتها. كما قال أنه عندما نكون في مستوى الإدراك الثاني ونود أن ندع عقلنا وقلبنا يبحثان عن الحلول فإن هذه الحلول سوف تأتي، وهذا مفهوم أعجبني حقاً. قال إن بعض الناس يعيشون في المستوى الأول وهم يعيشون حياتهم دون التفكير لماذا يعيشون هكذا.

يجب أن أعترف آنني أشعر بروحانية أكبر مما كنت عليه منذ شهرين، وأشعر أن الله قد قبل تطوري وأنه دعمني حقاً خلال الأشهر الماضية. وبينما كنت أتكلم عن روحانيتي مع معالجي ذكر لي الجمل التالية: "الحياة الحقيقية هي الاستجابة لأفضل ما لدينا. أن نعيش فقط من أجل الشهوة والمتعة والسلطة والمال ونهمل الطيبة واللطافة والنقاء والحب والشعر والموسيقى والزهور والنجوم والله والأمل. يعني أننا نحرم أنفسنا من متعة الحياة الحقيقية" و: "الطبع والسمعة يبنيهما النسيج الروحي للشخصية ساعة بعد ساعة ويوماً بعد يوم وعاماً بعد عام بنفس الأسلوب الذي تبنيه الصحة في الجسد."

يجب أن أذكر أنني ركضت مرتين مسافة /5/ كم وقمت بذلك جيداً. إنني أستمتع بالركض وأشعر بالرضا عن نفسي عندما أنافس وأنجح. وهذا شيء لم أكن أعرفه سابقاً عن نفسي.

مداخلة يومية 2005/8/28

قررت أنني بحاجة للكتابة اليوم، لقد مضى رسمياً ثلاثة أشهر (90 يوماً) منذ انتكاستي الأخيرة. يجب أن أعترف أن الأمر لم يكن سهلاً، فلقد مرت علي أيام عديدة كنت أود فيها ببساطة أن أستسلم لكن شيئاً ما في داخلي كان يمنعني. تابعت التكلم مع جون ومع معالجي. أتكلم مع جون مرة واحدة أسبوعياً على الأقل وأرى معالجي مرة كل شهر. حدث لي شيء مثير، فلقد قابلت امرأة (جولي) أشعر بالاهتمام الشديد لمعرفتها عن كثب. قضينا أوقاتاً عديدة سوية مؤخراً مما ساعدني جداً على مقاومة الإغراءات. في الواقع أعتقد أنني سأتكلم مع معالجي عنها في جلستنا القادمة في /15/ أيلول. أتساءل كيف سأتعامل معها ومع انغماسي السابق في الإباحية.

إنني مندهش كم جرت الأمور بسهولة مؤخراً فلقد كنت متحمساً لعلاقتي الجديدة بحيث لم أستطع التفكير بشيء آخر وهذا يدهشني. أعتقد أنني الآن أكثر ثقة بنفسي حيث أنني لم أعد أشاهد الإباحية لثلاثة أشهر.

راجعت للتو بعض أهدافي وقررت أن الأمور تجري جيداً بخصوصها. ها هي لائحة بالأمور التي لا أزال أود العمل عليها.

الأمور التي سأعمل عليها

قرأت كتابين حول المواعدة والعلاقات. الكتاب الأول هو "موعد أو رفيق الروح؟" للدكتور نيل كلارك. الكتاب الثاني هو "اختبار حول العلاقات بالإنترنت للعازبين" للدكتور سكينر. ساعدتني هذه القراءات على التعرف على أمور محددة علي أن أعمل عليها في علاقتي. كما نظمت لائحة بالأمور التي أريدها في العلاقة مع

امرأة. أدركت أنني بحاجة للعمل على طرح مشاعري بشكل أفضل مع الناس الذين أقابلهم فغالباً ما تراودني هذه المشاعر لكنني أخفيها. بعد ذلك أحتاج للاستماع وطرح الأسئلة وهذان المجالان هما اللذان أعمل عليهما في علاقتي مع جولي.

أدركت أيضاً أنه ربما علي التكلم مع جولي حول انغماسي في الإباحية. منذ أيام كنا نشاهد التلفزيون وناقشت إحدى المحطات انغماس الأطفال والمراهقين في الإباحية، فعبرت جولي عن انزعاجها الحاد من صناعة الإباحية فمن يروجون لها. إنني خائف قليلاً من الكلام معها حول هذا لكن مع ذلك أعلم أنني يجب أن أفعل ذلك. إنني خائف أن ذلك قد ينهي علاقتنا. أعتقد أنني سأنتظر وأتكلم مع معالجي حول هذا قبل الكلام معها.

مداخلة يومية 2005/9/15

أموري مع جولي تجري بشكل جيد ولقد قضينا العديد من الأوقات الحرة سوياً. يجب أن أعترف أن مشاعري نحو جولي قد لجمت الكثير من المشاعر الجنسية بداخلي. لم أشاهد إباحية لكن هذا لم يكن سهلاً بسبب علاقتي معها. كلما تبادلنا القبل بحميمية يصبح الأمر أصعب علي بالابتعاد عن هذه الأفكار خاصة عندما أكون لوحدي. مع ذلك لم أستسلم بسبب شدة احترامي لها ورغبتي بالبقاء معها. إنها أفضل امرأة قابلتها.

تكلمت اليوم مع معالجي وناقشنا كيف أستطيع التكلم مع جولي حول تجربتي. كنت متردداً لكن معالجي ناقش معي أهمية انضمامها إلى فريقي وساعدني بإدراك أن الصراع لا يزال جارياً وسأجد عوناً كبيراً معها مما يقلل جداً من احتمالات انتكاسي، فبدت لي سياسته مقنعة بعدم إخفاء الأسرار. مثّلنا أنا وهو ماذا سأقول لها وماذا قد تكون ردة فعلها، وأكد لي أن ردة فعلها قد تعلمني الكثير حول علاقتنا. ساعدني بإدراك أنها قد تشعر بالألم لكنه أقنعني أيضاً كم أن النزاهة قد تقوّي علاقتنا. ها هي بعض النقاط التي ذكرها:

1) النزاهة ستساعدها على الثقة بي على المدى الطويل. لم أشاهد أية إباحية منذ ثلاثة أشهر وكنت أذهب إلى الاستشارة. هذا قد يساعدها على الثقة بي.

2) من المرجح أن تشعر جولي بالألم وعلي أن أفهم أن ذلك لن يكون حكماً علي أو انتقاداً. قد تحتاج لبعض الوقت كي تقرر إذا كانت تريد متابعة العلاقة معي. أكد لي المعالج أن العديد من النساء لا ينهين العلاقة لكن يطلبن الانفتاح والنزاهة ويرغبن بالكلام عن كل شيء. إذا أرادت جولي الكلام حول هذا الموضوع فعلي أن أكون جاهزاً للتواصل معها.

3) إذا وافقت جولي على أن تكون فرداً في فريق دعمي، لا أدري كيف ستتعامل مع ذلك لكن الفكرة تعجبني. يمكننا الكلام أنا وهي عن أي شيء. إذا تكلمت معها حول صراعاتي مع الإباحية أعتقد أن بإمكاننا الكلام باستفاضة ونحل أية مشاكل تصادفنا في المستقبل.

4) أحتاج أيضاً أن أكون جاهزاً إذا قررت جولي التوقف عن العلاقة. إذا احتاجت لبعض الوقت يجب أن أمنحه لها، وإذا قررت قطع العلاقة نهائياً علي أن أزيد من تواصلي مع جون والمعالج. أرجو أن لا يحدث هذا لكنني لا أستطيع السيطرة على ردة فعلها. عليّ أن أتذكر أنني أقوم بتطور جيد ولا شيء أخر أستطيع القيام به.

مداخلة يومية 2005/9/18

تكلمت هذه الليلة مع جولي. لم يكن لدي أية فكرة حول ردة فعلها لكنني كنت خائفاً حتى الموت. عبرتُ عن الكثير من الألم وخيبة الأمل لكن مع ذلك، قدّرت اعترافي لها. شرحت لها جميع الأمور التي كنت أقوم بها لتجاوز هذا الإدمان، وسرّت لجهودي لكنها قالت أنها تحتاج لبعض الوقت للتأكد من مشاعرها. لا أعرف ماذا أتوقع منها، فلقد قالت لي أنها تحتاج إلى يوم أو يومين للتفكير في الأمر ثم يمكن أن نتكلم، ومع أنها أنهت الحديث عند هذه النقطة الجيدة، لم تبدُ عاطفية كما في السابق. حاولتُ الاستماع والتفهم كما علمني معالجي، وأعتقد

أنني شرحت نفسي بشكل جيد لكنني كنت منفعلاً جداً. ماذا لو قررت قطع العلاقة نهائياً؟ لا أعرف بصدق كيف ستكون ردة فعلي ولا أستطيع لومها إذا قررت قطع العلاقة لأنني أعلم مدى كرهها للإباحية.

قالت لي كذلك هذه الليلة أن إحدى أخواتها تزوجت رجلاً كان مثلي يصارع الإباحية وكانت هذه هي المرة الأولى التي تذكر لي ذلك. وقد يكون هذا أكبر قلق لديها فلقد كان زوج أختها منغمساً في الإباحية لعدة سنين لكنه تابع ذلك من وراء ظهر أختها التي اكتشفت ذلك منذ ستة أشهر وشعرت بالتحطم. لا أدري كيف يمكن لهذا أن يؤثر على قرار جولي لكنه يقلقني جداً.

أشعر بالمرض بداخلي كما أشعر بالانزعاج. ولا أظن أن باستطاعتي النوم هذه الليلة. قالت لي جولي أنها قد تخابرني. أعتقد أنها حقاً بحاجة لبعض الوقت لمراجعة مشاعرها.

خابرت جون لمناقشة هذه التجربة وكان داعماً لي وأثبت لي أنه صديق جيد. اللعبة الآن هي في الانتظار. الشيء المهم الآن هو أنني لا أشعر مطلقاً برغبة في مشاهدة الإباحية بل في الواقع بدأت أشعر بنوع من الكراهية نحوها ولقد قال لي المعالج أن هذا يحدث غالباً. أنظر إلى نفسي سابقاً وأدرك أنني كنت عالقاً في شبكة قذرة وأنني الآن بدأت فعلاً بالخروج منها، لكن علي أن أذكّر نفسي باستمرار بأن الصراع لا يزال مستمراً.

أما الآن فاللعبة هي في الانتظار. أتمنى وأصلي كي تعطيني جولي فرصة، ولقد قال لي معالجي أنها إذا كانت مهتمة بالعلاقة فيجب أن أحضرها معي في الجلسة القادمة.

مداخلة يومية 2005/9/21

انهيت للتو أطول ثلاثة أيام في حياتي ولم أسمع أي شيء من جولي حتى هذا المساء وكنت قلقاً جداً عندما خابرتني. قالت أنها فكرت بجدية تامة بالأمور لكنها

لا تزال مهتمة بمتابعة العلاقة معي. شرحت مشاعرها الأولية بالألم وعدم الثقة والتساؤل مع نفسها إذا كانت حقاً تعرفني، ثم بعد مراجعتها لهذه المشاعر، قدّرت انفتاحي ورغبتي في الكلام معها، وكان هذا ما أنقذ علاقتنا، كما قالت لي أن ما كان قد يحثها على قطع العلاقة كان شيئاً آخر لأنها كانت تريد فقط أن تكون بجانب شخص نزيه معها.

ياللراحة! لقد كانت أكثر عاطفية مما كانت عليه يوم الأحد الماضي، لكنها لا تزال غير مرتاحة بالكامل. لقد حذرني معالجي أن هذا يتطلب مزيداً من الوقت. سألتني جولي عن معالجي وشرحت لها بعض الأمور التي علمني إياها، وبدت مهتمة، لذلك دعوتها للذهاب إليه معي، ووافقت، لذا سنحضر الجلسة التالية سوية.

مداخلة يومية 2005/9/23

لم أدرك كم كان الأمر صعباً على جولي، لقد بدت غريبة جداً يوم الأربعاء عندما ناقشنا قرارها لكنها لا تزال تشعر بالألم. قالت لي هذه الليلة بأنها تقلق كثيراً من احتمال انتكاسي. لم أعرف كيف أرد سوى أنني أقوم بكل ما بوسعي. لم أدر حقاً كيف أريحها فهي تريد الثقة بي لكنها لا تزال خائفة من أن تتألم من جديد. وجدت نفسي اليوم في موقف دفاعي. أردت أن أقول لها بأنها يمكن أن تثق بي وأردت أن ينتهي إلى الأبد كل هذا الموضوع كي نواصل حياتنا. وهذه أمور لم أكن حتى أفكر بها عندما كنت منغمساً في الإباحية ولم أدرك مطلقاً كم أن تصرفات كانت تجري منذ بضعة شهور يمكن أن تؤثر على شخص أود التقرب منه.

أدرك الآن أن الأمر سيكون أصعب مما اعتقدت، فلا زال الأمر بحاجة إلى عمل وطاقة أكبر. علي أن أكون صبوراً مع جولي، وفي ليالٍ كهذه أجد نفسي أفكر كم كان من الأسهل أن أهرب من هذه العلاقة، لكن هذا ليس سوى هروباً من أساس المشكلة، وعلى الرغم من صعوبة التعامل مع غضب واكتئاب جولي، أدرك أنني بحاجة لمعرفة كيف أساعدها. شعرت اليوم باليأس فأنا أكره ما أسببه للآخرين.

أظن أنني في السابق عندما كنت أواجه تجربة كهذه كنت سأقول لنفسي "انس كل هذا وعد إلى الإباحية"، ومرَّ بالفعل هذا التفكير بذهني هذه الليلة لكنني تعرفت عليه بسرعة وقلت لنفسي بأن هذا فعلاً سيقطع علاقتي معها. أدرك الآن كم أحب البقاء معها، الحمد لله أننا سنتكلم سوية مع معالجي يوم الاثنين.

مداخلة يومية 2005/9/26

قابلنا معالجي اليوم، وساعد المعالج جولي على تفهم إدمان الإباحية أكثر. شرح لها التحديات القادمة وها هي اللائحة التي أعطاها إياها:

الأمور التي يجب مراقبتها

- الأسرار- مراقبة الأمور التي لا معنى لها.
- ملاحظة المشاعر- مراقبة مشاعر المدمن بدقة: فإذا كان أكثر نزقاً أو مكتئباً بشدة دون أسباب واضحة، تكلما حول الأمر.
- مراقبة فترات الليل المتأخر والغيابات غير المبررة.
- نقص التقارب أو التواصل في العلاقة.
- التصرف بضعف أو بهدف حسي فقط لدى العلاقة الجنسية.
- تغيير المواقف والانفتاح لدى مناقشة الأمور المتعلقة بالإباحية.
- المبالغة في أهمية الحصول على المساعدة.

كما ناقش المعالج ما يمكن أن نقوم به لزيادة تواصلنا حول الإباحية، كما تكلم معنا حول أهمية مناقشة الأهداف والقواعد التي وضعتها بشأن علاقتي مع جولي التي كانت مهتمة بالتكلم معي حولها، وشعرت بالأمل عندما وافقت على مناقشة كل هذا معي. قد يكون الأمر صعباً في البداية لكن قد يساعد على استعادة بعض الثقة التي فقدتها جولي. ذكرت جولي للمعالج مخاوفها من الانتكاس، فذكر لها نقطة مهمة عندما قال بأن أغلب الناس يؤذون زواجهم عندما

يحتفظون بالأسرار، وأكد أن العديد من الأزواج الذين ينتهون بالطلاق هم الذين لا يودون مناقشة هذه الأمور مع بعضهم البعض. أشعر بالأمان مع جولي فهي لم تتصرف كحكم مما ساعدني على الانفتاح أكثر معها، فناقشنا أهمية هذا الانفتاح كلما شعرت بالتشوق لمشاهدة الإباحية، فأكدت لي استعدادها لدعمي في تلك الأوقات. سأحاول معها بدلاً من جون في المرة القادمة التي أصارع بها تشوقي.

لا أزال أتعرض للإغراء أحياناً لكن ليس كما في السابق. شرح لي المعالج أن أحد أساليب ملاحظة كم هو تأثير الإباحية على الشخص هو في كمية الوقت التي يقضيها وهو يفكر بها. سألني كم هي نسبة الوقت الذي كنت أقضيه بالتفكير بالإباحية فقلت له أن النسبة كانت 50% في أسوأ الأحوال، فسألني حول النسبة الآن فكان ردي 3-5% ربما. في الحقيقة لم أعد أفكر كثيراً بالإباحية، وساعدني هذا حقاً أن ألاحظ التطور الذي حصل معي وأظن أن هذا ساعد جولي أيضاً. سألتني إذا كان بإمكانها لاحقاً سؤالي عن نسبة الوقت الذي أفكر فيه بالإباحية فوافقت.

مداخلة يومية 2005/12/30

السنة على وشك الانتهاء وتابعت التحسن والأمور مع جولي تجري بشكل ممتاز. أردت فقط أن أدون أنني بوضع جيد. راجعت أهدافي وأدركت أنني حققت أغلبها وحالياً أضع نصب عيني هدفاً جديداً بالابتعاد عن الإباحية لمدة عام كامل. لا أزال أعاني القليل وأشعر بالتشوق لكنني أصبحت سريعاً بالابتعاد عن الحاسوب والتلفزيون كلما حدث ذلك. أهدافي للعام الجديد هي التالية:

- متابعة التركيز على عملي. فلقد أصبحت أموري جيدة في العمل. لم أكن أدرك كم كانت الإباحية تمنعني من أن أكون فعالاً إلى أن تراجعت وراجعت ما كنت أقوم به. إنني أقوم بتطور جيد وأتوقع ترقية في عملي خلال العام القادم.

- أود البقاء نزيهاً مع جولي بكل شيء. إنها تستعيد ثقتها بي وأود الحفاظ على هذا. عانينا بعض الصراعات في التواصل وفي بعض الأحيان لم أكن نزيهاً معها بالكامل خوفاً من انتقاداتها الحادة. مع ذلك تكلمنا حول حاجتها للانفتاح وحاجتي لأن تقول لي كلما صارعت رغبتها بانتقادي.
- سوف أواصل تجنب مشاهدة التلفزيون ليلاً واستخدام الإنترنت، ولقد أضفت فلتر للإنترنت على حاسوبي يسمح لجولي متابعة كل نشاطاتي على الإنترنت، مما ساعدها وأراحها جداً حيث أنها تعلم عن جميع المواقع التي أزورها على شبكة الإنترنت.
- سأواصل التمارين الرياضية. لقد تطورت جيداً في تماريني وأعتقد أن هذا يساعدني حقاً في التركيز على الوصول إلى أهدافي. شاركت في سباق ماراثون في الأسبوع الأول من تشرين الأول وكانت تجربة رائعة. لقد علمت أن الأهداف تساعدني على متابعة التركيز.

حسناً، لقد مرت الآن سبعة أشهر دون أن أشاهد الإباحية. لم يكن الأمر سهلاً لكنني نجحت حتى الآن. أحب ما أشعره حول نفسي. منذ ثمانية شهور لم يكن من الممكن أن أشعر هكذا أما الآن فإنني أود فقط الحفاظ على هذا الوضع. إنني متحمس حول المستقبل لأنني أعلم أنني سأنجح.

الفصل العاشر

العيش في أسلوب الحياة الذي يقود إلى الشفاء

من المثير مراقبة أساليب حياة الأفراد وهم في طور الشفاء، حيث يصبح المرح والنشاط وتحقيق الأحلام جزءاً من حياتهم اليومية. من الصعب شرح هذه الحيوية وعودة الأمل لمن لا يزال في بداية الطريقة نحو الشفاء. عندما أقول لزبائني أن عليهم تطوير أسلوب حياة جديد للوصول إلى التغيير النهائي، يتساءل العديد حول معنى لذلك.

قصة ستيوارت هي مثال ممتاز حول تطوير أسلوب حياة جديد: عندما كان منغمساً بكثافة في الإباحية كان دوماً نزقاً وذا مزاج سيء. لم يكن يحب عمله وكان يبقى مستيقظاً حتى الصباح وبالنتيجة كان يصل متأخراً إلى عمله. لم يفكر مرؤوسوه بترقيته بسبب لا مبالاته أمام المسؤوليات، بل كانوا يبحثون عن سبب لإقالته من العمل. كانت زوجته يائسة منه وكانت قد بدأت تهدّده بالهجران إن لم يقم بشيء ما حيال مشكلته، وأدرك أنها فعلاً قد تقوم بذلك. علم أنه بحاجة للتغيير إذا أراد الحصول على الحياة التي يرغبها.

كانت الإباحية قد سيطرت على حياته. عندما التقينا لم يُخف أي شيء وكان مسحوقاً بالشعور بالذنب، وأراد المساعدة لكن لم يكن يدري كيف يبدأ. في الشهور التالية قام بتطور رائع، وفي الواقع حصل على عمل جديد ذي فرص أكبر، وعادت علاقته مع زوجته إلى التحسن وبدأ بالتكلم حول أهدافه وأحلامه. عندما راجعت تطوره أدركتُ أن هذا الكتاب يحتاج إلى فصل جديد. يحدد هذا الفصل المبادئ التي حددت شفاءه وشفاء أخرين مثله نجحوا في الانتصار على هذا الإدمان. هذه المبادئ هي التالية:

الالتزام بالاستقامة

النقطة الحيوية في كل قصة شفاء من الإدمان هي الالتزام بالاستقامة. كتعريف تعني الاستقامة أن يكون الإنسان متكاملاً. في المراحل الأولى من التغيير قال لي أغلب الذين عملت معهم بأن صراعهم كان مع النزاهة والالتزام. فهم أساساً أناس نزيهون لكن هذا الأمر كان يعذبهم ويغيظهم، فلقد كان من الصعب جداً عليهم الاعتراف علناً بمستوى انغماسهم في الإباحية، والعديد منهم يقلل من شأن تعرضهم، وبالتالي فهم ليسوا نزيهين مع أنفسهم ومع الآخرين، ويجدون صعوبة جمة في سرد قصتهم.

من جهة أخرى، تعلّم أولئك الذين هم في طور الشفاء إلى سرد قصصهم دون إضفاء أي شيء أو التقليل من أهميته، يساعدهم على التحرر، فهم يتعلمون الشعور بالراحة لدى مشاركة أسرارهم مع آخرين، ويدركون أنهم إذا أرادوا الشفاء عليهم أن يكونوا نزيهين تماماً مع أنفسهم ومع الآخرين. أحد أساليب تحديد من هم في طور الشفاء هو مراقبة مستوى انفتاحهم ونزاهتهم. من يسير بالاتجاه الجيد نحو الشفاء سوف يرتاح لدى سرد قصته.

لسنين عديدة ملأت حياتهم الخيبات والإخفاء والكذب والسهر المتواصل والأعذار المختلفة، أما الآن وبينما يشفون يسردون قصصهم عن سنين الكذب والأعذار كي يعودوا إلى منازلهم لمشاهدة الإباحية وعن السهرات الليلية المتواصلة في المكتب فقط بهدف مشاهدة الإباحية، وعن تخصيص علبة البريد الخاصة بهم فقط لاستلام أفلام الفيديو الإباحية ثم يشرحون بألم كم من ألوف الدولارات أنفقوا على الإباحية.

أحد أهم متطلبات مشاركة القصص هي بإيجاد أحد يفهم ولا يأخذ دور الحكم. أولئك الذين لديهم محيط مريح للكلام يجدون أن الآخرين يفهمون أن الإباحية هي إدمان ولا يأخذون مواقف المنتقد لهذا السلوك، ويجدون الدعم والاهتمام اللازمين. وفي العديد من الحالات يأتي هذا الدعم من زوجة مهتمة أو صديق أو

رئيس ديني. ففي محيط إيجابي حولهم يبدؤون فعلاً عملية الشفاء، وبمجرد سرد قصصهم تختفي الأسرار، وفور خروج هذه الأسرار يبدؤون بالشعور الجيد حول أنفسهم، فلقد تعلموا أن النزاهة والأمان وقول الحقيقة يحررهم.

كجزء من شفائهم تعلموا أن يكونوا نزيهين عاطفياً وتعلموا التعرف على حالتهم العاطفية الشخصية (مثلاً الغضب، التعب، الملل، النزق، الانزعاج...إلخ) والتعامل مع هذه الحالات بدلاً من التحول إلى السلوك السيئ بمشاهدة الإباحية. لقد تعلموا التعرف على تشوقهم لمشاهدة الإباحية والاعتراف بذلك لأنفسهم. لقد تعلموا بدقة بالغة متى يكونون هشين وضعيفين. هذا النوع من النزاهة هو ما أدعوه بالنزاهة العاطفية أو بالنزاهة مع المشاعر الخاصة. أولئك الذين تعلموا الحصول على هذا النوع من الاستقامة يكونون قد طوروا فعلاً المهارة التي سوف تقودهم إلى النجاح.

هنالك العديد من الأساليب التي تعلموها كي يكونوا نزيهين فهم يستطيعون التكلم مع الآخرين أو يكتبوا يومياتهم، كما يمكنهم معالجة مشاعرهم (السيئة والجيدة) في عقولهم. إن أسلوب حياة الناجحين هو أسلوب النزاهة التامة فهم نزيهون عاطفياً مع أنفسهم ومع الآخرين وتنعكس نزاهتهم هذه في مجالات أخرى من حياتهم فيصبحون واثقين أكثر بما يقولون وما يفعلون ويبدأ الآخرون بالثقة بهم. كنتيجة لذلك تزداد ثقتهم بأنفسهم. وصف الدكتور ديفيد فيسكوت نتيجة الاستقامة بقوله: "إذا عشت باستقامة فحياتك سوف تشفي نفسها."

بعض التصرفات المرافقة لمبدأ الاستقامة تشمل ما يلي:

- لا أسرار بعد الآن
- النزاهة العاطفية والصدق في جميع التعاملات
- الاعتراف بأن الكذب هو تواصل هدفه الخداع
- أن تكون نفسك في حياتك العامة كما في الخاصة
- تحمل مسؤولية أية مشكلة بقدر الإمكان ومحاولة تصحيحها

- المحافظة على الالتزامات إلا إذا تحررت من تلقاء نفسها

أولئك الذين تعلموا النزاهة مع أنفسهم ومع الآخرين هم المرشحون الأفضل لتغيير وشفاء دائمين. فهم يبدؤون بتكوين علاقات ذات معنى أكبر وحالما يعتنقون أسلوب الحياة هذا تصبح العودة إلى الإباحية مخيفة ومثيرة للاشمئزاز.

تقدير الذات وإظهار الحنان نحو الآخرين

أحد أهم عناصر الشفاء الحقيقي هو بالإيمان بالذات. عندما تباغت الإباحية أو أي سلوك إدماني آخر حياة الشخص، تشكل قوتها الأفكار السلبية حول الذات. شعر الأفراد الذين علقوا في شرك الإباحية بفقدان السيطرة وبالتالي بمشاعر التقدير الذاتي المنخفض. مع ذلك وحالما يبدأ طور الشفاء تتغير هذه المعتقدات حول الذات. قالت سوزان تايلور في كتابها "دروس في العيش": "عندما نصبح خبراء في محبة ذاتنا والاهتمام بها، نشعر بالصحة والتركيز والقوة. لسنا بحاجة للتهرب من واقعنا خلال الشوق أو الأكل أو الشرب أو التخدير أو فقدان أنفسنا في علاقات عنيفة، فنحن نشعر بالأمان والدفء داخل أنفسنا."

الذين يتعلمون أهمية تقدير الذات يدركون أن إدمانهم منعهم من إيجاد متعة البهجة والسعادة في الحياة فهم غالباً ما ينتقدون ذواتهم بحيث يفقدون رؤية قيمتهم وطيبتهم الحقيقية، وعندما يعلقون بسلوكياتهم الإدمانية فغالباً ما ينفرون من أنفسهم ويعتقدون أن الآخرين ينتقدونهم ولا يفهمونهم، وبالتالي فهم ميالين كي يصابوا بالخيبة أمام أي شيء يحتاج التركيز والانتباه. لكن حالما يبدؤون عملية الشفاء يدركون بألم كم سببت تصرفاتهم السابقة الأذى لأنفسهم وللآخرين. وبعد مرور الوقت وحدوث علامات الشفاء الإضافية يبدأ هؤلاء الأفراد باكتشاف القيمة الحقيقية للذات. وهذا إجراء مثير راقبه لدى الذين في طور الشفاء فهم يبدؤون بالكلام بأمل وحماس أكبر وتظهر تصرفاتهم أنهم يقدرون أنفسهم لأنهم بدؤوا ينخرطون بنشاطات إيجابية ومنتجة، فهم غالباً ما

يصبحون اجتماعيين أكثر مما يجعلهم يشعرون بشكل أفضل حول ذواتهم. وهنالك أيضاً فرق شاسع في التصرفات نحو الآخرين ما بين الذين يشفون وما بين الذين لا يزالون عالقين في الإباحية، فالذين يتوجهون نحو الشفاء طويل الأمد يظهرون حناناً وشفقة أكثر نحو الناس ويجعلونهم يرتاحون بصحبتهم، فهم ليسوا مزعجين ويجعلونك تشعر بقيمتك عندما تكون معهم، وهم لا يحكمون عليك بل يشجعونك أن تكون أفضل بما يفعلونه وما يقولونه. إنهم إيجابيون، فالناس يحبون أن يكونوا محاطين بأناس بارعين بتأكيد قيمة الآخرين.

إليكم بعض معتقدات الذين يقدرون ذواتهم وذوات الآخرين:

- الجميع بما في ذلك أنا هم ذوو قيمة غير محدودة.
- السلوك هو شيء نتعلمه في أغلب أجزائه.
- السلوك السيئ هو دوماً تقريباً عارض من عوارض مشاكل خارجية (مثلاً تعتبر مشاهدة الإباحية هروباً من الاكتئاب العاطفي أو الوحدة).
- السلوك ملازم حتى للإيمان.

أولئك الذين يؤمنون بهذه التصريحات غالباً ما يجدون أنفسهم يرغبون في فهم الآخرين بدلاً من انتقادهم أو الحكم عليهم. لنتذكر قوة المعتقدات في عقل الإنسان. فإذا اعتقدنا أننا والآخرين سيئون فسوف نتصرف على هذا النحو. إذا لم نشعر بتقدير الآخرين والمجتمع فمن المرجح جداً أن نعلق بسلوكيات إدمانية. من المهم أيضاً التأكد أن أغلب الناس يطورون أنواعاً من الإدمان ومشاكل أخرى لأسباب لا يفهمها أغلبنا. عندما نحاول فهم الآخرين وكيف يشعرون، فهناك فقط نراهم على حقيقتهم. فهمنا كيف وصل الآخرون إلى حيث هم في الحياة يساعدنا على مقاومة رغبة انتقاد ذواتنا والحكم الخاطئ على الآخرين. أولئك الذين يتعلمون تقدير الذات والآخرين يؤمنون حقاً بطيبة الناس بما في ذلك أنفسهم.

أولئك الذين في طور الشفاء يقدرون ذواتهم بمجرد تجنب سلوكياتهم الإدمانية. وكلما طوروا الثقة الذاتية فهم مخولون بالتواصل مع الآخرين ومساعدتهم

والامتنان لمن ساعدوهم. يشاركنا الدكتور بقصة رائعة حول أحد المدمنين على الإباحية كان قد شفي ونظم حفلة لأصدقائه الذين ساعدوه بمناسبة العيد العاشر منذ أن أصبح نظيفاً وصاحياً. هنا يخطر في الذهن أمران، الأمر الأول كم ساعده هؤلاء الأصدقاء منذ البداية والثاني هو تطوره الذاتي الذي جعله يقيم حفلة على شرفه دون الشعور بأي ذنب أو خجل.

إن من يصلون إلى طور الشفاء يشعرون بسيطرة أكبر على حياتهم، وهم الأقل عرضة للتراجع أو الخجل من التحريات مما يعطيهم شعوراً أقوى بالسيطرة. أعتقد أن أحد أسباب كره المدمنين لأنفسهم هو لأنهم لا يسيطرون على مشاعرهم، أما عندما يستعيدون هذه السيطرة، يشعرون بقيمهم الذاتية أكثر ومن المرجح جداً أن ينغمسوا في الحياة والعلاقات بثقة أكبر. لذلك لا شك أن قوة التقدير الذاتي وتقدير الآخرين أساسية لمن هم في طور الشفاء.

الالتزام بالنمو

نحن إما ننمو أو نتراجع. من الصعب البقاء في حالة الركود لمدة طويلة والذين يبقون كذلك هم خائبين في حياتهم. الإشارة الواضحة للذين في طور الشفاء هي تطوير المهارات الجديدة وزيادة العلاقات الإيجابية. النمو يعني التطور والابتكار والفرص الجديدة. شرح جون شعوره قائلاً: "عالمي مختلف جداً الآن. لقد عدت إلي الأمور التي كنت أود القيام بها كما طورت هوايات جديدة. لكن أهم من ذلك أنني الآن أب أفضل وزوج أفضل. يجلب النمو لنا شعوراً أفضل ويزيد من طاقتنا. تعلمت جيداً هذا الدرس في أحد الأيام، عندما كنت جالساً على مكتبي أرد على الهاتف وتجنب القيام بما يجب على القيام به. بعد ساعة من إضاعة الوقت، سمعت أحد الزملاء يصل إلى المكتب متحمساً جداً، كان قد أنهى كتابه وكان يشعر أنه في قمة نشاطه. في تلك اللحظة كان شعوري المبدئي هو الغيرة، وفكرت كم من الوقت أضعت قط وكم الأمور تجنبت. غيرت هذه التجربة حياتي فلقد أدركت أن هنالك مبدأ واضح حول الإنتاجية، وأدعو

ذلك "مبدأ الإنتاجية" وهذا المبدأ هو التالي: "إذا انغمسنا في نشاطات إيجابية تساعدنا على النمو وعلى تحقيق أهدافنا فسوف نشعر حتى بالرضا عن أنفسنا ونتيجة لذلك ستنمو طاقتنا الداخلية وسوف ننغمس في نشاطات دائمة." الجانب الآخر من مبدأ الإنتاجية هو في البقاء في حالة الكسل والخمول. عندما كنت أتحرى حول هذا المبدأ مع زبائني تعلمت أن العديد منهم ينتكسون عندما يشعرون بالملل أو عندما يتجنبون أموراً عليهم القيام بها. ساعدني هذا الفهم على التعرف على حاجتي بالانغماس في نشاطات إيجابية، تعلمت أيضاً أنني أستطيع دوماً إيجاد شيء ما مهم، عندما أعلم زبائني هذا المبدأ يعود العديد منهم مع أمثلة مسلية حول ما يفعلونه كإنتاج. فمثلاً قرر أحد الزبائن تأليف موسيقى، وبالفعل أرسل لي بعد عدة أيام قطعة موسيقية كان قد ألفها وعزفها. من الرائع الانغماس في نشاطات إيجابية لتفادي السلوكيات غير الصحية.

العنصر الآخر المتعلق بالنمو هو تعلم التواجد في بيئة صالحة للنمو. في بعض البيئات من المستحيل النمو. كانت زوجة جون تلاحقه دوماً حول عمله وكم كانت مساعدته قليلاً في المنزل، ولم يكن يقوم بأي شيء صحيح، فتعلم الهروب من هذه المواقف نحو الإباحية ولما بدأنا بالكلام أدركت أن البيئة التي كان يعيشها ساهمت في إدمانه، وأكدت له بوضوح حول فصل إدمانه على الإباحية عن علاقته مع زوجته وقلت له أنني لا أعتقد أنه من الصحيح إلقاء اللوم حول إدمانه على زوجته والإدمان هو اختيار شخصي. مع ذلك كانت بيئته سلبية بحيث لم يكن يعرف أين يتجه كتأجيل لهذا الجو من الهجوم المتواصل من زوجته، ولما كنت نناقش حول تحوله نحو الإباحية بعد كل جدال تعرض على سلوكيات يمكن أن يتبناها لتجنب التحول نحو الإباحية، ولما تعلم هذه الميكانيكيات أدرك أن زوجته كانت تعاني من مشكلة. كان سابقاً لا يعتبر غضبها كمشكلة لأنه كان يشعر بالذنب بسبب إدمانه، لكنه سرعان ما كان بإمكانه مناقشتها حول حاجته لعلاقة لا يتعرض فيها دوماً للتوبيخ والاستهزاء.

علمني درس هذه التجربة أنه من الضروري للزبائن التعرف على نوع بيئتهم وعندما يتعرفون على هذا المفهوم من الشائع أن يغيروا هذه البيئة فبعضهم يغير عمله وبعضهم يبدل مكان حاسوبه أو تلفزيونه. كذلك نرى آخرين يركزون على تطوير علاقات مع أناس لا يروون نكاتاً جنسية أو يرسلون لهم مواد إباحية عن طريق الإنترنت. من الممتع مراقبة كيف ينمو الناس خلال فترة شفائهم فالنمو جوهري للشفاء الطويل المدى. إليكم لائحة ببعض المجالات التي رأيت فيها نمواً في زبائني.

- الترقيات في العمل
- تواصل عائلي متزايد (مثلاً قضاء وقت أطول مع الزوجة والعائلة).
- انغماس أكثر في الأحداث والنشاطات الاجتماعية.
- الاشتراك في التمارين الرياضية (مثل العدو ورفع الأثقال).

أحد الأقوال المفضلة لدي هو "الحياة أقصر من ألا نستمتع بها". يطور الذين يمرون بطور الشفاء يطورون رغبة قوية في النمو لأنه يقودهم إلى الأمل وأسباب جديدة للتمتع بالحياة. هل أنت تنمو أم لا؟

الالتزام بالوكالة

نحن كبشر كثيراً ما نفعل أي شيء كي نصبح أحراراً. ونصر على أن نكون قادرين على الاختيار دون رقابة أو تأثير. من السخرية حول الإدمان أنه يحدد هذه الاختيارات. عندما يأتيني رجل بالغ إلى مكتبي ويبدأ بالبكاء وهو يشرح تحدياته لتجاوز الإدمان على الإباحية فمن الواضح أنه يشعر بنفسه مأسوراً بهذه العادة. اسألوا أي إنسان عانى من إدمان ما حول قوة تشوقه والدافع الداخلي الذي يشعره عندما تراود أفكاره مشاهدة الإباحية، فسوف يعبر عن شعوره باليأس والعجز وهذا حتماً ليس حرية اختيار.

في الجانب الآخر من سلسلة الإدمان يوجد ما يدعى "الوكالة" أي حرية الاختيار. حالما يتجه المدمنون نحو الحرية يدركون كم كانت حياتهم محدودة سابقاً

ويبدؤون برؤية كيف كانوا منعزلين عن العائلة والأصدقاء، ويعلمون كم عانوا في أعمالهم كما يرون كم أضاعوا من الوقت في عالمهم الوهمي، ولدى استعادة حريتهم نراهم يتحولون إلى أسلوب حياة مليء بالاختيارات فيبدأن بتجربة اختيارات أكثر لحياتهم.

وصف تيموثي هذا الأمر بسرد قصته الخاصة لي. شرح كيف كان يفكر بأساليب مختلفة ليشاهد الإباحية على الإنترنت وكيف كان يقضي ساعات كل يوم متخيلاً حول الإباحية عندما كان يقوم بأمور أخرى. وكلما سنحت له الفرصة كان يمضي وقتاً أطول في مشاهدة المواقع الإباحية وتحميل الأفلام. عندما بدأ بالتعافي بدأ بصرف وقته لتخطيط رحلات وجولات مما حوّل تمضية الوقت إلى أمور أخرى فأدرك بسرعة أن هنالك أموراً أخرى غير الإباحية يمكنه التفكير فيها، فتحرر عقله لأول مرة منذ سنين واستطاع أن يتحول ويفكر بأمور أخرى بدلاً من البقاء مأسوراً بنشاط كان دوماً يقوده نحو الشعور بالذنب والخجل.

الوكالة، أو حافز الحرية، موجودة بداخل كل منا، مع ذلك فالعديد من المدمنين على الإباحية لا يشعرون بالحرية. في الواقع من الشائع للرجال والنساء أن يقولوا لي بأنهم يودون التغيير لكنهم لا يعرفون كيف، مما يقود إلى السؤال حول كم من الوكالة لدى كل فرد بداخله إذا لم يكن يعرف كيف يقوم بشيء مختلف. أعتقد أن الجواب هو أن أغلب الناس المدمنين على الإباحية لا يعرفون كيف يتحررون من إدمانهم. لذلك فالحل هو في المعرفة، ولهذا السبب من المهم تعلم المهارات الصحيحة لتجاوز هذا الإدمان. يمكننا التحرر فقط عندما ندرك أن لدينا اختيارات.

حالما يتعلم الأفراد أن لديهم اختيارات أخرى فالسؤال هنا هو: ما الذي سيوفر الحياة الغزيرة؟ هل هو تدليل طبيعتنا الفيزيائية أو تطوير أنفسنا روحياً؟ هؤلاء الذين هم في طور الشفاء يتعلمون أن الإباحية ليست سوى تغطية للألم العاطفي أو مجرد تلبية لحاجة الإثارة. بهذا الإدراك يختار معظمهم أن يتحرر من ردود

الفعل الطبيعية هذه، ويتعرفون على أساليب جديدة وصحية للتعامل مع الألم العاطفي ويتعلمون كيفية تلبية حاجتهم للإثارة بواسطة النشاطات غير الإدمانية وهي هذه الحرية الحقيقية.

الالتزام بالثقة بغرائزك وردود فعلك الغريزية

إننا مخلوقات روحية نتوجه في أيام الشدة نحو منبع أعلى للقوة والدعم، لهذا السبب تستخدم العديد من المجموعات العلاجية الخطوات الاثنتي عشرة بالاعتماد على المبادئ الروحية، ويستخدم المدمنون هذه الخطوات للشفاء من أنواع إدمانهم التي تبدو مستحيلة التجاوز: العديد منهم يجدون صعوبة في التوجه نحو الله لأنهم يشعرون أنهم لا يستحقون حب الله لهم. بعضهم يشعر أنه ليس لديه الحق بطلب المساعدة من الله لتجاوز إدمانهم. مع ذلك فإن الذين يكونون في طور الشفاء يتعلمون أن التوجه لله قد يعرض مساعدة كبيرة لهم في أيام الشدة. قال ديفيد مكاي: "يوجد بشكل عام في داخل كل إنسان ألوهية تجاهد بدفعه نحو الأمام ونحو الأعلى. نعتقد أن هذه القوة الداخلية هي الروح الآتية من الله... في فترة ما من حياة كل إنسان نجده واعياً في رغبته بالتواصل مع اللانهاية فتتوجه روحه نحو الله وهذا الشعور عالمي وجميع البشر يجب أن ينهمكوا في أعماقهم في هذا العمل الجبار أي البحث عن تطور السلام الروحي والحرية.".

الانهماك في عملية الشفاء الروحي هو رحلة مهمة لكل منا، وهي تتطلب تعلم الثقة بالانطباعات والتواصل أكثر مع المشاعر. فهذا التواصل وهذه الثقة بقوة عليا مهمة جداً في عملية الشفاء. الذين ينهمكون في جهود كي يتواصلوا مع اللا نهائي يتعلمون الثقة بغرائزهم وبردود فعل آلية تقريباً نحو الله.

وصف أحد زبائني هذا الأمر على الشكل التالي: "عندما أشعر برغبة في إخضاع حافزي الداخلي لرضا فوري أبحث عن مشاعر روحية عالية، وأدرك أنني أستطيع أن أتوصل إلى إثارة عالية أطول، لذلك عندما أشعر بحافز داخلي لمشاهدة الإباحية أستطيع أن أجد حلاً سريعاً أو أن أتراجع وأفكر بأهدافي

الحقيقية في الحياة". وفي وصفه لعملية تعلم السيطرة على حوافزنا الفورية قال ديفيد ماكاي أيضاً: "الانغماس في الشهوات والرغبات لدى الرجل ترضيه آنياً فقط لكن قد تقوده إلى التعاسة والبؤس والتفسخ المحتمل أما الإنجازات الروحية فتورث البهجة التي لا تعوض."

المشاعر الروحانية

خلال فترة الشفاء غالباً ما تكون المشاعر قريبة من السطح. السماح للنفس بالإحساس بالمشاعر هو خطوة كبيرة في مرحلة الشفاء الروحي. عندما أقابل أي زبون لأول مرة يقول لي أنه يشعر بالخدر وعدم التواصل مع مشاعره. أما خلال الوقت وعندما يبدأ بالتخلص من الإباحية يعودون للتواصل مع مشاعرهم مما يتيح لهم الإحساس بالمشاعر الداخلية الفورية.

تساعد المشاعر أيضاً بكونها منظمات داخلية في أن تقول لنا عندما يحدث شيء سيء في حياتنا. فمثلاً إذا شعر شخص ما بتشوق شديد لمشاهدة الإباحية فإن تعلم التعرف على هذا الشعور حالما يحدث مهم جداً. فحالما يتم التعرف على هذا الشعور الحاد يتعلم العديد من زبانني أن يأخذوا هذا الشعور، ويبحثون عن العون من الله لإزالة هذه الرغبة أو توفير القوة للانغماس في سلوك أكثر صحة وإيجابية.

إليكم كيف يجري الأمر: يشعر الشخص بالرغبة في مشاهدة الإباحية وهذا يخلق شعوراً بأن هذا الشخص تعلم وهو في طور الشفاء كيف يتصرف بسرعة حالما يصل هذا الشعور إلى عقله. الخطوة التالية هي في طلب المساعدة من مصدر أعلى. الخطوة الثالثة هي في إلقاء أسئلة مثل: "كيف أستطيع التخلي عن هذا التشوق؟" البحث عن حل هو خطوة مهمة عندما يتعلق الأمر بالعمل الداخلي للعقل الإنساني، فإذا كان باستطاعة العقل رؤية حل مختلف فهو يخلق مسلكاً بديلاً عن المأزق العقلي الذي سمح له بمشاهدة الإباحية في السابق. لقد رأيت العديد من الزبائن يتبنون هذا التقارب ذا الخطوات الثلاث. أهم شيء هو

التعرف على الشعور ثم التوجه نحو الله لطلب المساعدة للوصول إلى استراتيجية جديدة للتغلب على التشوق. الخطوات الثلاث المذكورة أعلاه تشمل تعلم الثقة بغرائزنا الداخلية. إن التعرف على المشاعر وإدراكها يحفز العقل على التصرف والبحث عن حل. يحتاج هذا الإجراء الداخلي إلى وقت كي يستطيع العقل التقدير وتقرير ردة الفعل. كلما تكرر هذا الإجراء يمكن للحلول أن ترد إلى العقل من مصدر أعلى يقوى في الأيام الصعبة ويوفر الراحة عند التجارب. إن الذين ينقرون في هذا المنبع الخالد يجدون الأمل بأن تجاوز الإدمان على الإباحية ممكن جداً وحقيقي.

متعة العيش في اسلوب حياة جديد

لقد تم بناء الجسر نحو التخلص من الإدمان على الإباحية. لقد مر من هذا الجسر العديدون قبلك. الأفكار والاقتراحات الموجودة في هذا الكتاب هي أدوات استخدمها آخرون ونجحوا، لذلك عندما تطبقها على نفسك فإن أسلوب الحياة الجديد سوف يتسلل إلى قلبك وعقلك وسوف تجد حياتك كاملة، وتذكر أنها رحلة تحتاج إلى الوقت والجهد. قد تحدث الأخطاء على الطريق، لكن حالما تبدأ بعيش أسلوب الحياة الذي يقودك إلى الشفاء ستجد أن الحياة أصبح لها معنى جديد وسوف تجد نفسك وقد أدركت أنك أفضل مما كنت تعتقد.

ليبارككم الله في رحلتكم

الملحق A

المحرض: ____

____

____

التفكير: ____

____

____

الشعور: ____

____

____

الانطلاق الكيميائي: ____

____

____

لغة الجسد: ____

____

____

التفكير الثاني: ____

____

____

المعتقدات: ____________________

____

____

السلوك: ____________________

____

____

الملحق B

اختبار تحديد الإدمان على الإباحية

قصة انغماسك

1. في أي سن بدأت التعرض للمواد الإباحية (مجلات، إباحة على الإنترنت، أفلام فيديو خلاعية)؟

2. بعد تعرضك الأول قادك فضولك إلى العودة من جديد.

أ) بعد بضعة أيام

ب) بعد بضعة أشهر

ج) بعد عام

د) بعد اكثر من عام

هـ) مرة واحدة أو مرتين فقط منذ ذلك الحين.

3. كم عدد المرات التي شاهدت فيها مواد إباحية قبل سن العشرين؟

أ) مرة واحدة

ب) 2-5 مرات

ج) 6-10 مرة

هـ) 21-40 مرة

و) 41-60 مرة

ق) 61 مرة أو أكثر

4. عندما بدأت بمشاهدة الصور الإباحية هل كانت:

أ) بلباس السباحة

ب) عن طريق المجلات (مثل بلاي بوي أو بينتهاوس)؟

ج) أفلام فيديو؟

د) صور عارية؟

هـ) فيديوهات خلاعية أو مشاهد محملة عن طريق الإنترنت؟

5. ما هو نوع الصور الإباحية التي تشاهد حالياً؟

أ) بلباس السباحة

ب) عن طريق المجلات (بلاي بوي، بينتهاوس...إلخ)

ج) أفلام فيديو

د) صور عارية

هـ) فيديوهات خلاعية أو مشاهد محملة عن طريق الإنترنت

6. عندما تشاهد الإباحية (مجلات - إنترنت أو فيديو) كم من الوقت تحتاج للمشاهدة في كل جلسة؟

أ) 5-15 دقيقة

ب) أقل من نصف ساعة

ج) من نصف ساعة إلى ساعة

د) 1-3 ساعات

هـ) 3-5 ساعات

و) 5-6 ساعات

ق) 6 ساعات أو أكثر (أحياناً طوال النهار أو الليل)

7. في العام الماضي، كما كانت عدد المرات التي شاهدت فيها الإباحية؟
   أ) مرة أو مرتين
   ب) كل شهرين أو ثلاثة أشهر
   ج) مرة كل شهر
   د) مرة كل أسبوعين
   هـ) مرة كل أسبوع
   و) 5 مرات أسبوعياً
   ق) تقريباً كل يوم إن لم يكن يومياً.

8. حالما تبدأ بمشاهدة الاياحية هل:
   أ) تشاهدها مرة ثم لا تشاهدها لأسابيع أو أشهر؟
   ب) تشاهدها ثلاثة أو أربعة مرات في فترة قصيرة ثم تتوقف لأسابيع أو لأشهر؟
   ج) تشاهدها ثم تكرر ذلك لعدة أيام قبل أن تحاول التوقف؟
   و) تشاهدها يومياً لعدة أسابيع ثم تتوقف لبضعة أيام قبل العودة إليها من جديد؟
   هـ) تشاهدها كلما استطعت حتى لو كان ذلك كل يوم؟

9. كم من المال أنفقت على الإباحية في العام الماضي؟
   أ) لا أنفق مالاً على الإباحية
   ب) بين 1-25 دولار
   ج) من 26-100 دولار
   د) من 101-500 دولار

هـ) من 501-1000 دولار

و) من 1000-5000 دولار

ق) من 5000-10000 دولار

ف) أكثر من 10000 دولار

10. كم عدد المرات التي تخيلت فيها حول الإباحية في العام الماضي؟

أ) عدة مرات يومياً

ب) مرة كل يوم

ج) 3-5 مرات أسبوعياً

د) مرة كل أسبوع

هـ) كل أسبوعين

و) مرة في الشهر

ق) كل 2-3 أشهر

ف) نادراً جداً بل حتى أبداً

11. كم مرة تعتمد على تخيلاتك وتشاهد الإباحية؟

أ) عدة مرات يومياً

ب) مرة كل يوم

ج) 3-5 مرات أسبوعياً

د) مرة كل أسبوع

هـ) كل أسبوعين

و) مرة في الشهر

ق) كل 2-3 أشهر

ف) نادراً جداً بل حتى أبداً

12. ما هي أطول مدة قضيتها دون مشاهدة الاباحية في العام الماضي؟

أ) 8 أشهر

ب) 6-8 أشهر

ج) 4-6 أشهر

د) 2-4 أشهر

هـ) 1-2 أشهر

و) من أسبوعين إلى شهر

ق) أسبوع واحد

ف) من يوم إلى يومين

ملاحظة: في الجداول التالية ضع إشارة على صح (1) أو خطأ (2)

تحديد مستوى الإدمان	صح	خطأ
13. أقلق أنني لن أستطيع التوقف عن مشاهدة الإباحية	1	2
14. أفعل كل ما بوسعي لإخفاء الإباحية عن الناس من حولي	1	2
15. لدي تجارب تكون رغبتي فيها بمشاهدة الإباحية قوية لدرجة أنني أفعل أي شيء لمشاهدتها	1	2
16. أجد نفسي أخاطر أكثر وأكثر بمشاهدة الإباحية (مثلاً مشاهدتها في أماكن عامة أو في الباص أو في العمل)	1	2
17. قلت لنفسي عدة مرات بأنني سأتوقف عن مشاهدة الإباحية لأجد نفسي وأنا أشاهدها من جديد	1	2

تحديد مستوى الإدمان	صح	خطأ
18. لست نفس الشخص الذي كنت عليه بسبب انغماسي في الإباحية	1	2
19. أنفق مالاً لا أملكه على الإباحية	1	2
20. تخليت عن نشاطات كنت أستمتع بها كي أكون لوحدي وأشاهد الإباحية	1	2
21. لا يبدو أنني أستطيع إيقاف التخيلات التي تمر في عقلي	1	2
22. هنالك أيام أقضي فيها كل أوقاتي الحرة بمشاهدة الإباحية	1	2
23. شاهدت الإباحية و/أو مارست العادة السرية مرتين أو أكثر في يوم واحد	1	2
24. أعتقد أنني أستطيع التوقف عن مشاهدة الإباحية في أية لحظة	1	2

التأثير على علاقاتك	صح	خطأ
25. قطعت إحدى الفتيات علاقتها معي بسبب انغماسي في الإباحية	1	2
26. أقلل من اقترابي من النساء لأنني أخاف أن يكتشفن مشكلتي مع الإباحية	1	2
27. قطعت علاقتي مع بعض الناس لأنهم لم يقبلوا مشاهدتي للإباحية	1	2
28. أبعدت نفسي عن شريك عندما عرف أنني أشاهد الإباحية	1	2
29. أقلق إنني إذا حصلت على لي علاقة ألا أستطيع التوقف عن مشاهدة الإباحية	1	2
30. ألوم شريكي أو الآخرين عندما أشاهد الإباحية	1	2
31. اخترت مشاهدة الإباحية بدلاً من الحميمية الجنسية مع صديقتي	1	2

خطأ	صح	التأثير على تواصلك الاجتماعي
2	1	32. أجد صعوبة لدى وجودي في أماكن اجتماعية عندما أكون نشطاً في مشاهدة الإباحية
2	1	33. أتجنب المشاركة في أحداث أو نشاطات اجتماعية بعد مشاهدة الإباحية
2	1	34. لدى المشاركة بأحداث اجتماعية أجد نفسي أبحث عن امرأة أمارس معها الجنس
2	1	35. ترعبني الأفكار التي تراودني حول الأمور التي أود فعلها مع النساء أو الرجال في الأحداث الاجتماعية
2	1	36. أجد نفسي ذهنياً غير متواصل مع الناس من حولي عندما أكون في أوضاع اجتماعية
2	1	37. أشارك في نشاطات اجتماعية لكنني أتراجع لخوفي من اكتشافهم لانغماسي في الإباحية ثم رفضهم لي

خطأ	صح	التأثير على أدبيات العمل
2	1	38. شاهدت الإباحية على حاسوبي في المكتب
2	1	39. تم تهديدي في العمل بفقدان عملي بسبب مشاهدتي للإباحية
2	1	40. على الرغم من إمكانية فقداني للعمل بسبب مشاهدتي للإباحية فلا أزال أخاطر بمشاهدتها بكل الأحوال
2	1	41. ذهبت إلى العمل منهكاً لأنني سهرت حتى ساعة متأخرة من الليل وأنا أشاهد الإباحية
2	1	42. أجد صعوبة في التركيز على العمل لأن ذهني مشغول بالأفكار الجنسية والصور والتخيلات
2	1	43. أشعر بعدم الأهلية في العمل أو المدرسة بسبب مشاهدتي للإباحية
2	1	44. ليس لدي ثقة بقدرتي على إتمام مهامي في العمل لأنني لا أستطيع أن أفكر بشيء آخر سوى الإباحية أو الجنس

التحجر العاطفي	صح	خطأ
45. الصور التي كانت محرضة سابقاً لم تعد تثيرني	1	2
46. أجد نفسي أبدأ بأشكال خفيفة من الإباحية ثم تدريجياً أتحول إلى الإباحية الثقيلة بجلسة واحدة	1	2
47. الأفلام الخلاعية أو الكليبات المحملة التي كنت أظنها سيئة أو مقرفة أراها الآن بشكل عادي	1	2
48. عاملت النساء أو الرجال بأشكال سيئة (مثل الإهمال، العنف، الضغط من أجل الجنس) بسبب مشاهدتي للإباحية	1	2
49. لا أحب أنواع الأفكار التي تراودني حول النساء أو الرجال بسبب انغماسي في الإباحية	1	2

المشاعر	صح	خطأ
50. أشعر بالتعاسة والفراغ بسبب انغماسي في الإباحية	1	2
51. يتبدل مزاجي دراماتيكياً سواء قبل أو بعد مشاهدتي للإباحية	1	2
52. عندما أشعر بالحزن أتحول غالباً إلى الإباحية كي أشعر أفضل	1	2
53. أشعر كأن حياتي خارجة عن السيطرة عندما أشاهد الإباحية	1	2
54. أنسب قلة سلامي الداخلي لمشاهدة الإباحية	1	2
55. أشعر بالغضب على الآخرين الذين يحققون معي بشأن مشاهدة الإباحية	1	2
56. انغماسي بالإباحية يشعرني باليأس	1	2
57. أنتقد من حولي أكثر عندما أشاهد الإباحية	1	2

التأثير على روحانيتك	صح	خطأ
58. بسبب انغماسي في الإباحية أصبحت نشاطاتي الدينية محدودة	1	2
59. أتجنب الصلاة عندما أشاهد الإباحية	1	2
60. افكر غالباً أن الله ليس مهتماً بي بسبب مشكلتي مع الإباحية	1	2
61. انغماسي في الإباحية جعلني أشعر بالذنب بحيث لم أشعر بسلام داخلي منذ مدة طويلة	1	2
62. حاولت الإبقاء على روحانيتي لكن عدم قدرتي التخلي عن الإباحية قادني إلى الإيمان بأنني لا أنفع لشيء	1	2

التأثير على السلوك الجنسي	صح	خطأ
63. ضغطت على شريكتي لممارسة الجنس بأوضاع أراها على مشاهد الإباحية	1	2
64. أصر على شريكتي على مشاهدة الإباحية معي	1	2
65. لم أعد أكتفي بالإباحية فقط، بدأت بتخيلاتي الخاصة	1	2
66. أشعر بإثارة أكثر في الإباحية من ممارسة الجنس مع شريكتي	1	2

جدول المحتويات

الفصل الثالث:

الفصل الرابع:

الفصل الخامس:

الخطوات الأولى للتغيير النهائي 69

الفصل السادس:

التحضير للتغيير الدائم 79

الفصل السابع:

التعرف والصيانة - سلوكيات التغيير النهائي 93

الفصل الثامن:

سيرة الأشخاص الأكثر تعرضاً للانتكاس 105

الفصل التاسع:

يوميات منع الانتكاس - اداة مستخدمة في الشفاء 123

علاج الإدمان على الإباحية

(وسائل الشفاء)



بدأت الإباحية تتغلغل بقوة في مجتمعاتنا لسهولة مشاهدتها والحصول عليها عبر وسائل التكنولوجيا الحديثة. وهذا يشكل خطراً هائلاً على مجتمعنا المحافظ وعلى شبابنا.

يطرح هذا الكتاب أساليب سهلة ومباشرة لكن فعالة جداً للتخلص من الإدمان على متابعة الإباحية بأسلوب علميٍّ وصريح.

